PONIEDZIAŁEK 16.11.2026

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami-woda 160g, marchew 10g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, ziemniaki 30g ,mięso wieprzowe 30g ,mięso wołowe 20g, buraki 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g ,ziele angielskie 5g, **śmietana 12%** 10g - 330g

Mięso mielone w sosie własnym – mięso wieprzowe 100g,woda 50g,cebula 10g, olej rzepakowy 10g, przyprawy 10g -180 g

Makaron penne – 120g,Ogórek kiszony 1 szt.

***alergeny**

WO-545kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 17.11.2026

Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym- woda 160g , marchewka 20g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 5g, ryż 30g,ogórek kiszony 60g, sól 5g, **śmietana** 12% 10g -330g

Filet sotue' – mięso z kurczaka 140g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g , pieprz czarny mielony 10g – 160g

Ziemniaki – 120g,Fasolka szparagowa z bułką tarta – fasola zielona 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 5g

Szwedzki stół owoców / Woda

***alergeny**

WO-661 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 18.11.2026

Zupa pomidorowa z makaronem - woda 160g,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g,marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, **makaron** 25g, sól 5g**,** pieprz czarny mielony 5g przyprawy 10g , koncentrat pomidorowy 30% 5g - (330g)

Leczo warzywne ratatauille - papryka czerwona 60g, cebula 40g, cukinia 60g, marchew 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, przyprawy 10g – 170g

Ryż – 120g,Deser 1 szt.

Smoothie / Woda

***alergeny**

WO-548kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 19.11.2026

Zupa z soczewicy z makaronem - woda 160g, kiełbasa wiejska 40g, boczek wędzony 20g, marchew 20g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, soczewica czerwona 30g, makaron 20g,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym – mięso od szynki wieprzowe 100g , cebula 10g, **mąka pszenna** 10g, woda 40g ,sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, -170g

Kasza kus kus-120g,Ogórek kiszony – 1 szt. / Surówka z marchewki i brzoskwini - marchew 100g, brzoskwinia w syropie 30 g, słonecznik 15g, przyprawy 5g - 150g

***alergeny**

WO-782 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 20.11.2026

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 twarogiem i polewą jogurtową – **mąka pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum 100g **, jaja, śmietana** 12%-15g ,**twaróg biały** 90g cukier 5 g – 210g

Herbata z cytryna – 250ml,Dodatki energetyczne

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

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