PONIEDZIAŁEK 23.11.2026

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

Filet w sosie śmietanowym – filet drobiowy 80g, **makaron** 150g, **jogurt** grecki 20g – 250g

Makaron penne – 220g,Owoc 1 szt.

***alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 24.11.2026

Zupa jarzynowa z ziemniakami - woda 160g, warzywa mrożone 40g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, kalafior 20g, kapusta biała 20g, koper ogrodowy 10g, mięso z kurczaka 20g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g**,** **śmietana**12% 10g – 330g

Gulasz wieprzowy w sosie paprykowym - woda 60g , mięso z kurczaka 40g, cebula 10g, papryka mrożona 30g , przyprawy 10g, -150g

Kasza pęczak – 160g,Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem –kapusta czerwona 80g, jabłko 40g, cebula 10g, rodzynki 10g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g -150g,Szwedzki stół owoców /woda

***alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 25.11.2026

Zupa zalewajka z kiełbasą i ziemniakami- woda 160g, 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– 330g

Pieczywo – 35g

Racuchy z jabłkami – **mąka** pszenna 60g, jabłka 40g, **jaja** 10g**,** cukier puder 10g, cukier 5g - 125g,Warzywa do chrupania,Smoothie /Woda

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania,B-43g; W-51g; T-18g;

CZWARTEK 26.11.2026

Zupa z grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym - woda 160g, groch łupany 15g, marchew 35g, pietruszka korzeń 30g, por 10g, **seler** 30g**,** ziemniaki 10g, sól 5g**,** pieprz czarny 5g**,** przyprawy 10g -330g

Filet z piersi kurczaka- filet drobiowy 90g , **mąka pszenna** 10g ,olej rzepakowy 5g , panierka: **bułka tarta, jaja, mąka pszenn**a 10g , przyprawy 5g -120g

Ryż-200g,Mini marchewki - marchew 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 10g - 150g

Sok 100% - 250ml

***alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 27.11.2026

Zupa z pieczarkowa z makaronem- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, pieczarki 10g, 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 cieście naleśnikowym - filet z ryby 90g, mąka **pszenna** typ 450 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ciasto naleśnikowe **(jaja, mąka pszenna, mleko**) 35g - 150g

Ziemniaki z wody-(200g),Surówka z marchewki i jabłka - marchew 100g, jabłko 35g, olej rzepakowy 5g, pestki słonecznika 5g, przyprawy 5g - 150g

Lemoniada owocowa – woda. owoce mrożone – 250g,Dodatki energetyczne

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