

Poniedziałek 16.02.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka grahamka, mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier- 40g

Masło -**śmietanka**, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g

Twarożek ze szczypiorkiem – twaróg półtłusty- 45g szczypior 10g, **śmietana** 10g – 40g

pomidor-20g, **ogórek zielony**- 20g

Gruszka – 65g

Napój: Herbata z cytryną – woda, herbata – 250 ml

***alergeny**

264 kcal

26% dziennego zapotrzebowania na energii

Obiad:

Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami-

woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g kapusta kiszona 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny 10g, **śmietana** 12% 15g -330g

Placki ziemniaczane – **mąka** pszenna 30g, ziemniaki 50g, cebula 10g, **jaja** 10g, przyprawy 5g, olej 5g -110g

Gulasz wieprzowy – mięso wieprzowe 60g, cebula 10g, mąka pszenna 10g, przyprawy 10g – 90g

Surówka z ogórka kiszzonego, pomidora, cebuli i papryki – ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, cebula 20g, papryka czerwona 20g, przyprawy 5g – 125g

Deser 1szt.

***alergeny**

WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: bułka grahamka, mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier- 40g

Masło -**śmietanka**, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g **powidła malinowe** - maliny 44%, cukier, woda, substancja żelująca – 20g

Napój: Kakao z mlekiem – **mleko** 2%, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 250ml.

***alergeny**

134 kcal

10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wtorek 17.02.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb słonecznikowy - mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja** – 40g

masło -**śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat- 5g

szynka drobiowa – mięso drobiowe, woda, sól, cukier- 20g

sałata – 10g, **pomidor** 10g, **ogórek zielony** 10g

Jabłko – 20g

Zupa mleczna: płatki jaglane na mleku – **mleko** 2%,**kasza** jaglana, woda – 250ml

Napój: Mięta – woda, mięta- 250 ml.

mleko 2%

***alergeny**

243 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa rosół z makaronem- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** 10g, makaron mąka **pszenna**, **jaja** 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, natka pietruszki 20g - 330g

Udko z kurczaka– mięso drobiowe 120g , przyprawy 10g, olej 10g -140g

Ziemniaki- 200g

Mizeria z jogurtem – ogórek zielony 50g , jogurt grecki 50g, przyprawy 20g – 120g

Soczek kart.

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Brzoskwinie w syropie – brzoskwinia 58%,woda, cukier, syrop glukozowy – 120g

Talarki z błonnikiem – mąka pszenna, płatki **owsiane**, **mleko** – 20g

Pomarańcza- 65g

Napój: Mleko – **mleko** 2% - 250ml

***alergeny**

271 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Środa 18.02.2026

Śniadanie:

Kanapka: kajzerka- (mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, **jaja**- 40g

Masło- **śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g

Ser żółty -**mleko** 2%, sól, podpuszczka, **kwask mlekowy**, bakterie **kwasku mlekowego**, – 25g

pomidor-15g,**sałata**- 15g, **papryka czerwona**

Mandarynka – 20g

Zupa mleczna: **płatki owsiane na mleku**- **mleko** 2% tłuszczu, **płatki owsiane** -200 ml

Napój: **Rumianek**- woda, rumianek-250ml

***alergeny**

319 kcal

31% dziennego zapotrzebowania na energię

Zupa z soczewicy z ziemniakami - woda 160g, kielbasa wiejska 40g, boczek wędzony 20g, soczewica czerwona 15g, marchew 15g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny 5g, przyprawy 10g -330g

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

Herbata owocowa- 250ml

Owoc 1 szt.

Smoothie

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: chleb mieszany- (mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, **jaja**- 40g, **szynka wiejska** -mięso wieprzowe 89%,białko roślinne, przyprawę- 35g

Masło- **śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g

Salata, papryka zielona, pomidor – 20g

Napój: Kakao – **mleko 2%**, kakao – 250ml

***alergeny**

153kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 19.02.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka pszenna- mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g

masło-śmietanka, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g

kabanosy wieprzowe – mięso wieprzowe 89%, białko roślinne, tłuszcz roślinny, przyprawy

pomidorki koktajlowe- 25g, **papryka czerwona** – 25g

Mix warzyw- 65g

Napój: Herbatka z cytryną - woda, napar z czarnej herbaty, cytryna –250 ml.

Zupa mleczna: kasza manna na mleku – **mleko 2%**, **mąka pszenna**, woda – 250ml

***alergeny**

282 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa z marchewkowa z ziemniakami : woda 160g, marchewka 40g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 20g, ziemniaki 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana 12%** 10g-330g

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

Kasza jęczmienna- 200g

Surówka z czerwonej kapusty i jabłka – kapusta czerwona 70g, jabłko 40g, przyprawy 10g , olej 10g – 130 g

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Mus jabłkowy – jabłko 89%, woda, sok z cytryny – 95g

Precelki naturalne – **mąka pszenna**, posypka, – 45g

Napój : mleko 2% - 250ml

***alergeny**

139 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię

Piątek 20.02.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb żytni - mąka **żytnia**, **mleko**, **masło** woda, sól, drożdże, cukier – 40g
masło-śmietanka, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten,
aromat – 5g

jogurt naturalny z malinami – **mleko**, kultury bakterii, maliny

pomidorki koktajlowe 15g

Melon- 65g

Zupa mleczna: kasza jaglana na mleku – mleko2% - kasza jaglana – 250ml

Napój: Herbata czarna z miodem – woda, napar z herbaty, miód – 250ml.

***alergeny**

269kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

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

Filet z ryby w panierce - filet z **miruny** 100g , mąka **pszenna** 20g, sól 5g , pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g -135g

Ziemniaki z wody- 120g

Surówka z marchewki i jabłka- marchew 100g, jabłko 30g – 130g

Herbata – woda, herbata- 250ml

Dodatki energetyczne

***alergeny**

WO-782 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Gofry z owocami – mąka **pszenna**, **mleko 2%**, **jaja**, maliny, winogrono – 80g

Bitą śmietana – śmietana, cukier,- 20g

Napój : Herbata owocowa – woda, herbata owocowa 250 ml.

***alergeny**

281 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Poniedziałek 23.02.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny- mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g

Masło -śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g

Kurczak gotowany- mięso drobiowe 93%, tłuszcz roślinny, białko roślinne, przyprawy – 45g

pomidor-20gogórek zielony- 20g, sałata – 10g

Gruszka cząstki

Zupa mleczna: płatki owsiane na mleku – mleko 2% , płatki owsiane – 250g

Napój: Mięta– woda, mięta – 250g

***alergeny**

286 kcal

26% dziennego zapotrzebowania na energii

Obiad:

Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą - woda 160g, kielbasa wiejska 40g, boczek wędzony 20g,groch łupany 15g, marchew 15g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler 10g**, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny 5g, przyprawy 10g -330g

Chili concarne – mięso mielone 80g, papryka czerwona 20g, kukurydza 20g, pieczarki 20g, pulpa pomidorowa 30g, woda 30g – 210g

Ryż – 80g

Deser 1 szt.

***alergeny**

WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Skyr naturalny z miodem- mleko odtłuszczone, kultury bakterii, miód

Chrupki kukurydziane- **mąka** kukurydziana, woda, olej – 25g

Winogrono -30 g

***alergeny**

159kcal

10% dziennego zapotrzebowania na energię

Wtorek 24.02.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb tostowy -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**-40g

masło -**śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat- 5g

szynka konserwowa – mięso wieprzowe 89%, tłuszcz roślinny , **białko** roślinne, przyprawy – 25g

ser żółty - **mleko** 2%, sól, podpuszczka, **kwask mlekowy**, bakterie **kwasku mlekowego**, – 25g

pomidor 20g, **ogórek** 20g

Jabłko – 60g

Napój: Kawa inka – mleko 2%, kawa inka zbożowa – 250 ml

***alergeny**

223 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa z jarzynowa 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

Makaron po chińsku z wieprzowiną – makaron świderki 60g, mięso wieprzowe 40g, cebula 10g, marchew 20g, pietruszka 20g

Woda 30g – 180g

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Ciasto drożdżowe – mąka pszenna, mleko 2%, jaja, drożdże – 50g

Napój: Mleko – mleko 2% - 250g

Mandarynka 1 szt.

***alergeny**

246 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Środa 25.02.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb żytni - **mąka** żytnia: 52%, woda, cukier, drożdże, sól – 40g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g

Schab pieczony – mięso wieprzowe 89%, tłuszcz roślinny , **białko** roślinne, przyprawy – 25g

pomidor 15g, sałata 10g,

Mandarynka części

Zupa mleczna: Granola z mlekiem – **mleko 2%, płatki** zbożowe, owoce suszone, **otręby**

Napój: Herbata malinowa- woda, herbata malinowa– 250 g

***alergeny**

338kcal

31% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa rosół z zacierką- woda 160g, włoszczyzna- marchew 20g, pietruszka 20g, **seler 20g**, por 20g, zacierka 40g, mięso wieprzowe-20g, mięso wołowe 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 330g

Filet z kurczaka w płatkach kukurydźnianych – mięso drobiowe filet z piersi **90g**, **jaja**, bułka, panierka: **bułka tarta**, płatki kukurydżiane **20g**, olej rzepakowy **5g**, sól jodowana **5g**, pieprz czarny mielony **5g** -125g

Ziemniaki 120g

Surówka z marchewki i jabłka – marchew 90g, jabłko 25g, przyprawy 5 g – 120g

Soczek kart.

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: rogal masłany - **mąka** pszenna: 52%, woda, cukier, drożdże, sól – 40g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g,

Serek waniliowy – **twaróg, mleko 2%**, wanilia, cukier – 45g

Marchew w słupkach – 25g

Napój: Kakao z mlekiem – **mleko 2%**, kakao o obniżonej zawartości cukru – 250g

***alergeny**

151kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię

Czwartek 26.02.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka kajzerka- mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g

masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g

szynka gotowana - mięso wieprzowe 89%, tłuszcz roślinny , **białko** roślinne, przyprawy – 25g

pomidor – 20g, ogórek zielony 20g, papryka czerwona 20g

Melon-45g

Zupa mleczna – Kasza manna na mleku – mleko2%, kasza manna

Napój: Herbata owocowa – woda, herbata owocowa – 25g

***alergeny**

252 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

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

Makaron z twarogiem i polewą jogurtową – **twaróg** półtłusty 80g, **makaron** 30g, polewa jogurtowa 20g – 130g

Owoc 1 szt.

***alergeny**

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek

Bułka maślana – mąka pszenna, masło, woda, mleko2%, jaja , cukier – 45g

masło-śmietanka, serwatka w proszku,
emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten,
aromat – 5g

Banan – 100g

Napój: Kakao – mleko 2%, kakao – 250ml.

***alergeny**

142 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię

Piątek 27.02.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka chałka - mąka **pszenna, mleko, masło** woda, sól, drożdże, cukier – 40g

masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten,
aromat – 5g

ser żółty – mleko 2%, podpuszczka, **bakterie kwasu mlekowego, tłuszcz mleczny** – 45g

pomidorki koktajlowe 15g

Banan-45g

Zupa mleczna: kasza jaglana z mlekiem – mleko2%, kasza jaglana – 150g

Napój: Herbata z miodem – woda, herbata, miód – 250g.

***alergeny**

259kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa koperkowa z kaszą jaglaną - woda 160g, marchewka 20g, por 10g, **seler** 20g,
korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 20g, mięso z kurczaka 60g, sól 5g, pieprz
czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g - 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

Surówka grecka – pomidor 20g, ogórek zielony 20g, papryka czerwona 20g, oliwki
czarne 20g, czerwona cebula 20g, **ser feta** 20g, oliwa z oliwek 5g, przyprawy 5g –
130g

Ziemniaki z wody-(200g)

Herbata malinowa – woda, herbata malinowa – 250ml.

Szwedzki stół owoców

Podwieczorek:

Salatka owocowa z miodem – jabłko

20g, gruszka 20g, banan 20g,

Mandarynka 20g, miód 10g- 90g

Ciasteczko owsiane – płatki owsiane,

Płatki górskie – 45g

Napój: Mleko – **mleko 2%**, 250ml.

***alergeny**

142kcal

10% dziennego zapotrzebowania
na energię)

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