

		GRAMATURA	ALERGENY	ZAPOTRZEBOWANIE
PONIEDZIAŁEK 12.10.2026	Zupa żurek z jajkiem i białą kielbasą wieprzową z ziemniakami na naturalnym zakwasie zabieleny z pietruszką zieloną.	300 ml	3,7,9	ENERGIA - 701 kcal BIAŁKO - 23,8 g TŁUSZCZ - 22,5 g WĘGLOWODANY - 92,5 g
	Makaron spaghetti z pszenicy durum z pesto (oliwa z oliwek, szpinak, rukola bazylia, oregano, cebula, czosnek, orzech włoski).	150 g	1	
	Kompot owocowy na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka, porzeczka czerwona, śliwka, wiśnia, malina, jabłko).	250 ml		
	Jabłko – deser.	1 szt		
WTOREK 13.10.2026	Zupa pieczarkowa z ziemniakami na wywarze drobiowym zabieleną z pietruszką zieloną i koprem.	300 ml	7,9	ENERGIA – 733 KCAL BIAŁKO – 29,9 g TŁUSZCZ – 25,8 g WĘGLOWODANY – 90 g
	Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym.	150 g	1	
	Kasza gryczana na sypko.	150 g		
	Surówka z ogórka kiszzonego w musztardzie francuskiej.	100 g		
CZWARTEK 15.10.2026	Kompot owocowy na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka, porzeczka czerwona, śliwka, wiśnia, malina, jabłko).	250 ml		ENERGIA - 654 kcal BIAŁKO - 25,7 g TŁUSZCZ – 24,3 g WĘGLOWODANY – 79,7 g
	Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze drobiowym zabieleną.	300 ml	7,9	
	Kotlet mielony drobiowy panierowany w bułce tartej.	90 g	1,3	
	Ziemniaki gotowane.	150 g		
PIĄTEK 16.10.2026	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą w sosie czosnkowym na jogurcie greckim.	100 g		ENERGIA – 750 kcal BIAŁKO – 25,6 g TŁUSZCZ 28 g WĘGLOWODANY - 80 g
	Kompot owocowy na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka, porzeczka czerwona, śliwka, wiśnia, malina, jabłko).	250 ml		
	Zupa pomidorowa z ryżem wegetariańska z włoszczyzną zabieleną.	300 ml	7,9	
	Pierogi z serem i ziemniakami polane cebulką zasmażaną z masłem.	8 szt	1,3,7	

		GRAMATURA	ALERGENY	ZAPOTRZEBOWANIE
PONIEDZIAŁEK 19.10.2026	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze drobiowym zabelana.	300 ml	7,9	ENERGIA – 759 kcal BIAŁKO – 25,6 g TŁUSZCZ 30 g WĘGLOWODANY - 90 g
	Spaghetti z pszenicy durum z sosem bolońskim z mięsem wieprzowym w pomidorach (szynka wieprzowa, marchew, cebula, pomidory, por, czosnek). Kompot owocowy na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka, porzeczka czerwona, śliwka, wiśnia, malina, jabłko). Pomarańcza ćwiartki – deser.	250 g 250 ml ----- 2 szt	1,7	
WTOREK 20.10.2026	Zupa rosolnik z kaszą manną na wywarze drobiowym klarowny z pietruszką zieloną.	300 ml	9	ENERGIA – 755 kcal BIAŁKO – 25,6 g TŁUSZCZ 29 g WĘGLOWODANY - 80 g
	Bitki wieprzowe w sosie chrzanowym. Ziemniaki gotowane. Ćwikła z chrzanem. Kompot owocowy na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka, porzeczka czerwona, śliwka, wiśnia, malina, jabłko).	150 g 150 g 100 g 250 ml -----	1,7	
ŚRODA 21.10.2026	Zupa barszcz czerwony ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze drobiowym zabelana z pietruszką zieloną.	300 ml	7,9	ENERGIA – 710 kcal BIAŁKO – 24,2 g TŁUSZCZ 26 g WĘGLOWODANY - 75 g
	Kopytka z sosem pieczeniowym wegetariańskim. Kapusta czerwona zasmażana na maśle. Kompot owocowy na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka, porzeczka czerwona, śliwka, wiśnia, malina, jabłko). Śliwka – deser.	150 g 100 g 250 ml ----- 1 szt	1,7	
CZWARTEK 22.10.2026	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami na wywarze drobiowym klarowny.	300 ml	9	ENERGIA – 751 kcal BIAŁKO – 25 g TŁUSZCZ 28 g WĘGLOWODANY - 80 g
	Filet drobiowy grillowany w ziołach. Ziemniaki gotowane. Mizeria z ogórka zielonego na jogurcie greckim. Kompot owocowy na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka, porzeczka czerwona, śliwka, wiśnia, malina, jabłko).	80 g 150 g 100 g 250 ml -----	7	
PIĄTEK 23.10.2026	Zupa krem z białych warzyw z łososiem (por, pietruszka korzeń, seler, ziemniaki, cebula).	300 ml	4,7,9	ENERGIA – 730 kcal BIAŁKO – 24 g TŁUSZCZ 26,3 g WĘGLOWODANY - 79 g
	Fasola z bobem w sosie pomidorowym z pieczarkami i marchewką wegetariańska. Chleb pszenno – razowy. Kompot owocowy na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka, porzeczka czerwona, śliwka, wiśnia, malina, jabłko). Jabłko – deser.	250 g 2 kromki 250 ml ----- 1 szt	1	

* Dania obiadowe przygotowywane są w piecu konwekcyjno – parowym.

Zapewnia on przygotowanie dań o lepszej jakości, soczystości, kolorze, z mniejszą zawartością tłuszczu. Pozwala zachować pełne wartości odżywcze żywności.

* Stołówka szkolna zastrzega sobie prawo do niewielkich modyfikacji w jadłospisie.

Legenda: włoszczyzna – (marchew, seler, pietruszka, korzeń, por).

INTENDENT
Wodniczka
Magdalena Wodniczka