

12-16.10.2026		Jadłospis SZKOŁA
	^Wartości odżywcze jadłospisu	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 359.1 B [g]: 10.64 T [g]: 12.98 W [g]: 53.76	Gulasz z bakłażanem, soczewicą, marchewką, kukurydzą, papryką i pomidorami z mleczkiem kokosowym (180g), ryż biały i brązowy z oliwą (130g)
		B/mlecz.: jw.,
		B/glut.: jw.,
		B/jajeczna: jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: jw.
WTOREK	E [kcal]: 366.8 B [g]: 24.64 T [g]: 8.26 W [g]: 51.41	Pierogi z dodatkiem mąki pełnoziarnistej z serem - wyrób własny z masłem (150g) 1,7, sos jogurtowo-jagodowy (60g) 7, jabłko (80g)
		B/mlecz.: pierogi z tofu i śmietanki z soczewicy 1,6, olej rzepakowy do polania, sos z jogurtem kokosowym, reszta jw.,
		B/glut.: pierogi bezglutenowe z mąki ryżowej, jaglanej i ziemniaczanej 7, reszta jw.,
		B/jajeczna: jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: jw.,
ŚRODA	E [kcal]: 376.5 B [g]: 16.94 T [g]: 13.53 W [g]: 48.84	Nuggetsy z indyka z płatkami owsianymi w pieca (120g) 1,3,7, puree ziemniaczane (130g) 7, brokuł na parze z oliwą (80g)
		B/mlecz.: puree z olejem i napojem owsianym 1, reszta jw.,
		B/glut.: nuggetsy z płatkami owsianymi bezglutenowymi, bułką tartą bezglutenową i mąką kukurydzianą 3, reszta jw.,
		B/jajeczna: nuggetsy z zagęstnikiem z mąki i wody 1, reszta jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: pulpety z soczewicy i cukinii 1,3 reszta jw.,
CZWARTEK	E [kcal]: 363.9 B [g]: 17.78 T [g]: 13.03 W [g]: 46.38	Kurczak w sosie z fasolką szparagową (150g) 7, ryż biały i brązowy (150g), ogórek, rzodkiewka (80g)
		B/mlecz.: kurczak w sosie ze śmietanką sojową 6, reszta jw.,
		B/glut.: jw.
		B/jajeczna: jw.
		B/mies.+ B/ryb.: kotleciki z fasoli w sosie z fasolką szparagową 1,3,7, reszta jw.,
PIĄTEK	E [kcal]: 351.28 B [g]: 17.88 T [g]: 14.76 W [g]: 40.65	Filet z miruny w razowej panierce (100g) 1,3,4, ziemniaki gotowane (150g), surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki (80g)
		B/mlecz.: jw.,
		B/glut.: filet w panierce z bułką tartą bezglutenową i mąką gryczaną 3,4, reszta jw.,
		B/jajeczna: filet w panierce z zagęstnikiem z mąki i wody 1,4, reszta jw.
		B/mies.+ B/ryb.: tofu w tradycyjnej panierce 1,3,6, reszta jw.

^Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego; Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia. Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy / napój owsiany 1 / napój sojowy 6 / napój jagłany; Wykorzystywane jogurty roślinne: jogurt kokosowy / jogurt sojowy 6; Zamienniki na diety oznaczono: B/mlecz: dieta bezmleczna, Wege.: dieta bez mięsa i ryb, B/glut.: dieta bezglutenowa, B/jaj: dieta bezjajeczna; Jadłospis dla grupy wiekowej 7-15 lat; Placówka zapewnia napój do posiłku; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany



Jadłospis przygotowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o. dla TRIO CATERING Sp. z o.o.



19-23.10.2026		Jadłospis SZKOŁA
	^Wartości odżywcze jadłospisu	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 365.36 B [g]: 13.96 T [g]: 13.05 W [g]: 50.47	Spaghetti z makaronem mieszanym i soczewicą w sosie pomidorowym (250g) 1, buraczki na ciepło (80g)
		B/mlecz.: jw.
		B/glut.: makaron z brązowego ryżu, reszta jw.
		B/jajeczna: jw.
		B/mies.+ B/ryb.: jw.
WTÓREK	E [kcal]: 345.19 B [g]: 17.56 T [g]: 13.81 W [g]: 39.98	Medaliony z kurczaka w sosie jarzynowym (150g) 1,7,9, ryż biały i brązowy (130g), surówka z marchewki (60g)
		B/mlecz.: medaliony ze śmietanką kokosową 1,9, reszta jw.
		B/glut.: medaliony z mąką ryżową i ziemniaczaną 7,9, reszta jw.,
		B/jajeczna: jw.
		B/mies.+ B/ryb.: tofu w sosie jarzynowym 1,6,7,9, reszta jw.,
ŚRODA	E [kcal]: 364.9 B [g]: 12.37 T [g]: 13.69 W [g]: 50.63	Racuchy drożdżowe z dodatkiem mąki pełnoziarnistej z jabłkiem i sosem jogurtowym (150g/50ml) 1,3,7, papryka (60g)
		B/mlecz.: racuchy z napojem sojowym 1,3,6, jogurt kokosowy, reszta jw.,
		B/glut.: racuchy z mąką gryczaną, kukurydzianą 3,7, reszta jw.,
		B/jajeczna: racuchy z siemieniem lnianym 1,7, reszta jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: jw.
CZWARTEK	E [kcal]: 374.8 B [g]: 19.58 T [g]: 15.03 W [g]: 42.52	Kotlet pożarski wieprzowo-drobiowy w panierce pełnoziarnistej (100g) 1,3,7, puree ziemniaczane (130g) 7, fasolka szparagowa na parze z oliwą (80g)
		B/mlecz.: kotlet z napojem migdałowym 1,3,8 puree ziemniaczane z napojem owsianym i olejem rzepakowym 1, reszta jw.,
		B/glut.: kotlet w panierce z bułką bezglutenową gryczaną i bułką tartą bezglutenową 3,7, reszta jw.,
		B/jajeczna: kotlet z zagęstnikiem z siemienia lnianego 1,7, reszta jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: falafel 3, reszta jw.,
PIĄTEK	E [kcal]: 384.52 B [g]: 16.6 T [g]: 18.93 W [g]: 39.19	Dorsz pieczony z masłem i koperkiem z dodatkiem płatków owsianych (80g) 4,7, ziemniaki (150g), marchew i kalafior na parze (80g)
		B/mlecz.: dorsz pieczony z oliwą 4, reszta jw.
		B/glut.: płatki owsiane bezglutenowe, reszta jw.
		B/jajeczna: jw.
		B/mies.+ B/ryb.: kotleciki sojowe z pieca w panierce 1,3,6, reszta jw.
^Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego; Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia. Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy / napój owsiany 1 / napój sojowy 6 / napój jagłany; Wykorzystywane jogurty roślinne: jogurt kokosowy / jogurt sojowy 6; Zamienniki na diety oznaczono: B/mlecz: dieta bezmleczna, Wege.: dieta bez mięsa i ryb, B/glut.: dieta bezglutenowa, B/jaj: dieta bezjajeczna; Jadłospis dla grupy wiekowej 7-15 lat; Placówka zapewnia napój do posiłku; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany		



Jadłospis przygotowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o. dla TRIO CATERING Sp. z o.o.



26-30.10.2026		Jadłospis SZKOŁA
	^Wartości odżywcze jadłospisu	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 357.71 B [g]: 18.74 T [g]: 14.99 W [g]: 40.63	Mięso z piersi indyka w sosie porowym (120g) 1,7,9, kasza bulgur (130g) 1, surówka z białej kapusty ze śmietaną (80g) 7
		B/mlecz.: sos ze śmietanką z soczewicy 1,9, surówka z jogurtem kokosowym, reszta jw.
		B/glut.: sos na bazie mąki kukurydzianej 7,9, kasza gryczana, reszta jw.
		B/jajeczna: jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: ciecierzycza w sosie porowym 1,7,9, reszta jw.
WTOREK	E [kcal]: 355 B [g]: 17.85 T [g]: 16.71 W [g]: 34.3	Naleśniki z dodatkiem mąki pełnoziarnistej, z twarożkiem domowym ze śmietaną i sosem truskawkowym (150g/60g/20g) 1,3,7, prażona śliwka (60g)
		B/mlecz.: naleśniki z napojem migdałowym 1,3,8 twarożek z tofu i jogurtem kokosowym 6, reszta jw.
		B/glut.: naleśniki na bazie mąki gryczanej i ziemniaczanej 3,7, reszta jw.,
		B/jajeczna: naleśniki z zagęstnikiem z banana 1,7, reszta jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: jw.,
ŚRODA	E [kcal]: 360.9 B [g]: 19.95 T [g]: 16.12 W [g]: 35.7	Kotlet z kurczaka w panierce pełnoziarnistej (80g) 1,3, ziemniaki (150g), fasolka szparagowa i kalafior z masłem i bułką tartą (80g) 1,7
		B/mlecz.: fasolka szparagowa z olejem, reszta jw.
		B/glut.: panierka z mąką gryczaną i bułką tartą bezglutenową 3, fasolka z bułką tartą bezglutenową 7, reszta jw.,
		B/jajeczna: panierka z zagęstnikiem z mąki i wody 1, reszta jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: kotlety sojowe w panierce 1,3,6, reszta jw.,
CZWARTEK	E [kcal]: 372.43 B [g]: 12.77 T [g]: 12.56 W [g]: 55.21	Makaron penne pszenny i pełnoziarnisty w sosie pomidorowym z ciecierzycą (300g) 1, , surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i papryką z olejem (80g)
		B/mlecz.: jw.
		B/glut.: makaron z brązowego ryżu, reszta jw.
		B/jajeczna: jw.
		B/mies.+ B/ryb.: jw.
PIĄTEK	E [kcal]: 361.54 B [g]: 17.61 T [g]: 17.09 W [g]: 35.55	Filet z mintaja w panierce pełnoziarnistej (100g) 1,3,4, ziemniaki puree (150g) 7 , ogórek kiszony pokrojony polany olejem (80g) 10
		B/mlecz.: puree z olejem rzepakowym i napojem owsianym 1, reszta jw.,
		B/glut.: panierka z mąką owsianą bezglutenową i bułką tartą bezglutenową 3, reszta jw.,
		B/jajeczna: panierka z zagęstnikiem z mąki i wody 1, reszta jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: tofu w panierce 1,3,6, reszta jw.,
^Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego; Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia. Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy / napój owsiany 1 / napój sojowy 6 / napój jaglany; Wykorzystywane jogurty roślinne: jogurt kokosowy / jogurt sojowy 6; Zamienniki na diety oznaczono: B/mlecz: dieta bezmleczna, Wege.: dieta bez mięsa i ryb, B/glut.: dieta bezglutenowa, B/jaj: dieta bezjajeczna; Jadłospis dla grupy wiekowej 7-15 lat; Placówka zapewnia napój do posiłku; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany		



Jadłospis przygotowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o. dla TRIO CATERING Sp. z o.o.

