JADŁOSPIS SZKOŁA 09-13.11.2026

	^Wartości odżywcze jadłospisu	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 347.7 W [g]: 46.69 B [g]: 8.37 T [g]: 16.14	Curry z dyni i cieciorki (130g) 10, ryż biały i brązowy (120g), kalafior i brokuł z oliwą (60g)
		B/mlecz.: jw.
		B/glut.: jw.,
		B/jajeczna: jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: jw.
WTOREK	E [kcal]: 423 W [g]: 33.09 B [g]: 31.94 T [g]: 18.84	Pierogi leniwe z dodatkiem mąki pełnoziarnistej i masłem (180g) 1,3,7 i sosem jogurtowo-malinowym (60g) 7, surówka z marchewki i jabłka (60g)
		B/mlecz.: pierogi leniwe z tofu polane olejem 1,3,6, sos z jogurtem kokosowym, reszta jw.
		B/glut.: pierogi leniwe gryczane 3,7, reszta jw.
		B/jajeczna: pierogi leniwe bezjajeczne 1,7, reszta jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: jw.,
NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI		
CZWARTEK	E [kcal]: 358.59 W [g]: 39.64 B [g]: 19.03 T [g]: 14.96	Kofta drobiowo-wieprzowa z pieca (70g) z dipem czosnkowym (20ml) 7, kasza bulgur (130g) 1, mini marchewka na ciepło (80g)
		B/mlecz.: sos na bazie jogurtu sojowego 6, reszta jw.
		B/glut.: kasza jaglana, reszta jw.,
		B/jajeczna: jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: burger z fasolą czerwoną 1, reszta jw.
PIĄTEK	E [kcal]: 368.02 W [g]: 32.04 B [g]: 18.7 T [g]: 19.32	Dorsz w panierce z dodatkiem otrąb z pieca (100g) 1,3,4, puree ziemniaczane z kalafiorem (150g) 7, kolorowa fasolka szparagowa z oliwą z oliwek (80g)
		B/mlecz.: puree z napojem sojowym i olejem rzepakowym 6, reszta jw.,
		B/glut.: dorsz w panierce z bułką tartą bezglutenową (bez mąki) 3,4, reszta jw.,
		B/jajeczna: dorsz w panierce z zagęstnikiem z mąki i wody 1,4, reszta jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: kotleciki z ciecierzycy i brokuła 1,3, 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; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany

JADŁOSPIS SZKOŁA 16-20.11.2026

	^Wartości odżywcze jadłospisu	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 347.1 W [g]: 50.84 B [g]: 12.39 T [g]: 12.32	Risotto (z białego i brązowego ryżu) z soczewicą i warzywami (280) 9, fasolka szparagowa na ciepło z oliwką (60g)
		B/mlecz.: jw.
		B/glut.: jw.
		B/jajeczna: jw.
		B/mies.+ B/ryb.: jw.
WTOREK	E [kcal]: 370.39 W [g]: 38.24 B [g]: 15.78 T [g]: 18.16	Udka z kurczaka pieczone w ziołowej marynacie z posypką z mielonych platków owsianych (75g) 1, ziemniaki z natką pietruszki (150g) , buraczki na ciepło (80g)
		B/mlecz.: jw.
		B/glut.: jw.
		B/jajeczna: jw.
		B/mies.+ B/ryb.: kotlet z ciecierzycy 3, reszta jw.
ŚRODA	E [kcal]: 378.63 W [g]: 35.6 B [g]: 17.47 T [g]: 19.44	Pieczeń wieprzowa z natką pietruszki - wyrób własny (70g), kasza jęczmienna (130g) 1, surówka z kapusty pekińskiej w sosie winegret (80g) 10
		B/mlecz.: jw.
		B/glut.: kasza jaglana, reszta jw.,
		B/jajeczna: jw.
		B/mies.+ B/ryb.: kotleciki z grochu i marchewki 1,3, reszta jw.,
CZWARTEK	E [kcal]: 382.44 W [g]: 56.08 B [g]: 16.35 T [g]: 11.37	Pierogi ruskie z dodatkiem mąki pełnoziarnistej - wyrób własny (180g) 1,7, polewa jogurtowa (40g) 7, surówka z marchewki i brzoskwini (80g)
		B/mlecz.: pierogi a'la ruskie z tofu 1,6, sos z jogurtem kokosowym, reszta jw.,
		B/glut.: pierogi bezglutenowe z mąki ryżowej i kukurydzianej 7, reszta jw.,
		B/jajeczna: jw.
		B/mies.+ B/ryb.: jw.
PIĄTEK	E [kcal]: 339.97 W [g]: 48.33 B [g]: 20.25 T [g]: 8.67	Paluszki rybne z mintaja w panierce z dodatkiem otrąb (100g) 1,3,4, ziemniaki puree (180g) 7, surówka colesław z jogurtem (80g) 7
		B/mlecz.: puree ziemniaczane z napojem sojowym i olejem rzepakowym 6, surówka z jogurtem kokosowym, reszta jw.,
		B/glut.: paluszki w panierce z mąką ziemniaczaną 3,4, reszta jw.,
		B/jajeczna: paluszki w panierce z zagęstnikiem z mąki i wody 1,4, reszta jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: paluszki z fasoli białej z pieca 1, 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; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany