Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

Jadłospis dla dzieci szkolnych od 07.09.2026 do 11.09.2026

07.09.2026 Poniedziałek

Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 300ml

Składniki: 180 ml woda, 80 g ziemniaki, 40 g groszek zielony, mrożony, 20 g marchew, 20 g por, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 4 g natka pietruszki, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, pieprz, liść laurowy,sól biała, ziele angielskie

Spaghetti bolognese duszone 240g

Składniki: 70 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 60 g wieprzowina szynka surowa, 30 g marchew, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g cebula, 20 g papryka czerwona, 9 g olej rzepakowy

Może zawierać: **seler**

Surówka szwedzka 100g

Składniki: 40 g ogórek, 40 g kapusta pekińska, 20 g papryka czerwona, 20 g sałata, 6 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 2 g cukier

Może zawierać **: seler**

Woda źródlana 500 ml

Energia: 686 kcal	Białko: 28,6 g	Tłuszcze: 22 g	Węglowodany: 87,2 g

08.09.2026 Wtorek

Zupa solferino 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 50 g fasola szparagowa, 40 g ziemniaki, 30 g marchew, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii), 5 g **seler** korzeniowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g natka pietruszki, sól biała, pieprz

Udko z kurczaka duszone w sosie koperkowym 200g

Składniki: 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii), 8 g olej rzepakowy, 8 g mąka **pszenna**, typ 500, 2 g koperek

Surówka z marchewki jabłka i pomarańcz z płatkami migdałowymi 130g

Składniki: 70 g marchew, 30 g jabłko, 40 g pomarańcza, 5 g cytryna, 5 g **migdały** płatki

Może zawierać **: seler** , **orzechy**

Ryż brązowy 150 g

Woda źródlana 500 ml

Energia: 629 kcal	Białko: 28,7 g	Tłuszcze: 22,2 g	Węglowodany: 71,9 g

09.09.2026 Środa

Zupa żółta 300ml

Składniki: 200 ml woda, 40 g ziemniaki, późne, 20 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 20 g por, 20 g cukinia, 20 g papryka kolorowa, 20 g fasola szparagowa, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 9 g pietruszka, korzeń, 5 g kasza manna (**pszenica**),sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, curry

Pierogi ukraińskie 200g

Składniki: 70 g ziemniaki, 55 g mąka **pszenna**, typ 500, 50 g ser twarogowy półtłusty (**mleko** ,kultury bakterii), 40 g cebula, 15 g olej rzepakowy, 3 g **jaja** kurze całe, pieprz

Jogurt z truskawkami 150g

Składniki: 100 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 40 g truskawki, 4 g miód pszczeli

Kalarepa 30 g

Marchew 30 g

Woda źródlana 500 g

Energia: 664 kcal	Białko: 28 g	Tłuszcze: 22,6 g	Węglowodany: 82,6 g

10.09.2026 Czwartek

Wegańska zupa z mleczkiem kokosowym 300ml

Składniki: 180 ml woda, 40 g cukinia, 30 g mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 20 g marchew, 20 g por, 20 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 10 g cebula, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 8 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g olej rzepakowy, 1 g imbir świeży, 1 g czosnek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma

Kotlety z czerwonej fasoli pieczony 100g

Składniki: 40 g fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), 25 g ziemniaki, 20 g cukinia, 20 g marchew, 10 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 8 g pietruszka, korzeń, 8 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 2 g szczypiorek, papryka słodka, sól biała, pieprz, oregano suszone, lubczyk suszony, czosnek

Może zawierać **: seler** ,

Sos węgierski 100g

Składniki: 50 g cebula, 50 ml woda, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g olej rzepakowy, sól biała

Surówka z ogórka świeżego i papryki , 100g

Składniki: 120g ogórek, 10 g papryka czerwona, 5 g koperek, sól biała, pieprz

Może zawierać **: seler** , **orzechy**

Ziemniaki 150 g

Woda źródlana 500 ml

Energia: 685 kcal	Białko: 20,3 g	Tłuszcze: 27,3 g	Węglowodany: 81,5 g

11.09.2026 Piątek

Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 300 ml

Składniki: 180 ml woda, 50 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 20 g por, 20 g kasza bulgur (**pszenica**), 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 1 g koperek, sól biała,pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet rybny pieczony w sosie szpinakowym 200g

Składniki: 110 g filet z **morszczuka** mrożony (**ryba**), 80 ml woda, 40 g szpinak, mrożony, 13 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g olej rzepakowy, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii), 5 g masło ekstra (śmietanka pasteryzowana z **mleka**), 3 g czosnek

Ziemniaki 150g

Mizeria ze śmietaną 150g

Składniki: 120 g ogórek, 20 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii), 2 g koperek

Woda źródlana 500 ml

Jabłko 100 g

Energia: 687 kcal	Białko: 30,7 g	Tłuszcze: 25 g	Węglowodany: 78,2 g