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

Jadłospis dekadowy dla dzieci szkolnych od 14.09.2026 do 25.09.2026

14.09.2026 Poniedziałek

Zupa kalafiorowa z koncentratem 300ml

Składniki: 180 ml woda, 80 g ziemniaki, 60 g kalafior, 20 g marchew, 18 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii), 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 2 g koperek sól biała,pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Zrazy wieprzowej zawijane duszone w sosie pieczeniowym 180g

Składniki: 120 ml woda, 85 g wieprzowina schab surowy bez kości, 20 g cebula, 20 g marchew, 12 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g ogórek kiszony, 10 g olej rzepakowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy sól biała pieprz

Kasza pęczak 150 g

Składniki: 100 ml woda, 58 g kasza **jęczmienna**, pęczak, 3 g olej rzepakowy

Surówka z białej kapusty Colesław z oliwą i pestkami dyni 100g

Składniki: 100 g kapusta biała, 20 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 2 g koperek

Może zawierać**:** **seler**

Woda źródlana 500 g

Energia: 682 kcal	Białko: 32,3 g	Tłuszcze: 25,5 g	Węglowodany: 74,8 g

15.09.2026 Wtorek

Barszcz ukraiński 300ml

Składniki: 180 ml woda, 60 g ziemniaki, późne, 60 g burak, 20 g marchew, 20 g fasolka szparagowa, mrożona, 11 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii), 10 g kapusta biała, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 2 g cukier, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Knedle ziemniaczane z twarogiem 200 g

Składniki: 120 g ziemniaki, późne, 40 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 40 g ser twarogowy półtłusty (**mleko** ,kultury bakterii), 10 g skrobia ziemniaczana, 10 g olej rzepakowy, 3 g **jaja** kurze całe

Sos pieczarkowy 100 ml

Składniki: 50 ml woda, 50 g pieczarki świeże, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii), 10 g cebula, 8 g mąka **pszenna**, typ 450, 6 g olej rzepakowy

Może zawierać**:** **seler**

Marchew 30 g

Papryka czerwona 30 g

Woda źródlana 500 g

Brzoskwinia 100 g

Energia: 699 kcal	Białko: 21,2 g	Tłuszcze: 23,6 g	Węglowodany: 94,7 g

16.09.2026 Środa

Pomidorowa z makaronem 300g

Składniki: 240 ml woda, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz

Kotlet mielony pieczony 70g

Składniki: 70 g wieprzowina łopatka, 15 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 12 g olej rzepakowy, 3 g **jaja** kurze całe, tymianek, sól, pieprz

Surówka z buraczków z jabłkiem 100g

Składniki: 120 g burak, 20 g jabłko, 6 g olej rzepakowy, 3 g cukier

Może zawierać**:** **seler**

Ziemniaki 150 g

Woda źródlana 500 g

Energia: 648 kcal	Białko: 25,4 g	Tłuszcze: 25,4 g	Węglowodany: 75,1 g

17.09.2026 Czwartek

Zupa solferino 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 70 g ziemniaki, 50 g fasola szparagowa, 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

Leczo z i ciecierzycą z cukinią i kabaczkiem i dynią 220 g

Składniki: 100 g cukinia, 100 g pomidor, 50 g ciecierzyca konserwowa, 50 g papryka czerwona, 40 g cebula, 30 g dynia, 20 g marchew, 15 g olej rzepakowy, pieprz, zioła prowansalskie

Surówka z czerwonej kapusty 100g

Składniki: 125 g kapusta czerwona, 8 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 3 g cytryna, 3 g miód pszczeli

Może zawierać**:** **seler**

Ryż paraboliczny 150 g

Woda źródlana 500 g

Energia: 689 kcal	Białko: 17,3 g	Tłuszcze: 26,1 g	Węglowodany: 85,9 g

18.09.2026 Piątek

Zupa ogórkowa 300ml

Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 60 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 20 g por, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii), 2 g koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczony filet rybny w słodko-kwaśnym sosie 200g

Składniki: 100 g filety miruna mrożona bez skóry (**ryba**), 50 g marchew, 25 g **seler** korzeniowy, 25 g cebula, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g olej rzepakowy, 14 g pietruszka, korzeń, 5 g rodzynki, suszone, 5 g mąka **pszenna**, typ 500

Ziemniaki 150 g

Pomidory z jogurtem 120g

Składniki: 120 g pomidor, 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii)

Woda źródlana 500 g

Gruszka 150 g

Energia: 651 kcal	Białko: 29,4 g	Tłuszcze: 22,9 g	Węglowodany: 75,3 g

21.09.2026 Poniedziałek

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 300ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 50 g kapusta biała, 20 g marchew, 20 g por, 11 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g natka pietruszki, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, sól biała

Klopsiki drobiowo- wieprzowe w sosie pomidorowym 180g

Składniki: 100 ml woda, 35 g wieprzowina szynka surowa, 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii), 10 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 10 g olej rzepakowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g mąka **pszenna**, typ 500, 6 g koperek, 3 g **jaja** kurze całe

Surówka z marchewki, białej rzodkwi jabłka z jogurtem greckim 100g

Składniki: 60 g marchew, 30 g jabłko, 30 g biała rzodkiew, 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii)

Może zawierać**:** **seler**

Kasza gryczana na sypko 150 g

Może zawierać: **gluten**

Woda źródlana 500 g

Energia: 671 kcal	Białko: 30,6 g	Tłuszcze: 21,4 g	Węglowodany: 83,6 g

22.09.2026 Wtorek

Zupa pejzanka 300ml

Składniki: 180 ml woda, 80 g ziemniaki, 20 g kapusta biała, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g fasola biała, nasiona suche, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 3 g koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z warzywami i tofu w sosie orzechowym 250ml

Składniki: 70 g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 40 g brokuły, 40 g fasola szparagowa, 20 g **tofu**, 20 g marchew, 20 g papryka czerwona, 20 g cebula, 20 g **orzechy arachidowe**, 5 g olej rzepakowy, 5 g masło **orzechowe** 100%, 4 g szczypiorek, 3 g imbir świeży, 2 g czosnek, 2 g miód pszczeli, 2 g limonka, 1 g imbir świeży

Surówka z selera i jabłka ze smietaną 150g

Składniki: 130 g **seler** korzeniowy, 20 g jabłko, 3 g cytryna, 3 g miód pszczeli

Woda źródlana 500 g

Energia: 684 kcal	Białko: 27,2 g	Tłuszcze: 23,3 g	Węglowodany: 83,2 g

23.09.2026 Środa

Krupnik z kasza jęczmienną 300ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 20 g por, 18 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 4 g natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet de volaile pieczony 90g

Składniki: 90 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 12 g olej rzepakowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 6 g masło ekstra (śmietanka pasteryzowana z **mleka**), 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g **jaja** kurze całe

Mizeria ogórków z jogurtem 110g

Składniki: 130 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g koperek, 1 g cukier, sól biała

Może zawierać**:** **seler**

Ziemniaki 150 g

Woda źródlana 500 g

Banan 150 g

Energia: 703 kcal	Białko: 33,3 g	Tłuszcze: 21,8 g	Węglowodany: 88,9 g

24.09.2026 Czwartek

Zupa fasolowa 300ml

Składniki: 80 g ziemniaki, 30 g fasola biała, nasiona suche, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g marchew, 20 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g cebula, 10 g kiełbasa wieprzowa zwyczajna, 4 g olej rzepakowy, majeranek

Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i soczewicą 250g

Składniki: 50 g kasza bulgur (**pszenica**), 50 g pomidory w puszce krojone, 38 g marchew, 34 g cukinia, 28 g brokuły, 20 g groszek zielony, mrożony, 20 g soczewica zielona, nasiona suche, 10 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 10 g słonecznik, nasiona, 8 g olej rzepakowy, zioła prowansalskie, pieprz, natka pietruszki

Surówka włoska 100g

Składniki: 70 g kapusta biała, 60 g ogórek kiszony, 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii), 2 g koperek

Może zawierać**:** **seler**

Woda źródlana 500 g

Energia: 710 kcal	Białko: 29,9 g	Tłuszcze: 22,2 g	Węglowodany: 85,6 g

25.09.2026 Piątek

Zupa grochowa z kaszą jaglaną 300ml

Składniki: 200 ml woda, 30 g groch, nasiona suche, 20 g marchew, 19 g por, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g kasza jaglana, 4 g natka pietruszki, 2 g czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Filet rybny pieczony w sosie chrzanowym 200g

Składniki: 100 g filet z **morszczuka** mrożony (**ryba**), 80 ml woda, 15 g chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), 12 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g olej rzepakowy, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakterii), 5 g masło ekstra (śmietanka pasteryzowana z **mleka**)

Ziemniaki 150 g

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i pora 100g

Składniki: 100 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 100 g marchew, 8 g por, 4 g olej rzepakowy

Może zawierać**:** **seler**

Jabłko 120 g

Woda źródlana 500 g

Energia: 698 kcal	Białko: 33,7 g	Tłuszcze: 23,7 g	Węglowodany: 76,7 g