

Poniedziałek 26.10.2026r.

Śniadanie:	Obiad :	Podwieczorek:
Płatki kukurydziane 20g Mleko 3,2% 200g (7) Pieczywo pszenne, żytnie, pełnoziarniste 35g (1) Masło 82% 4g (7) szynka w15g, ser żółty 15g ogórek, pomidor 15g Herbata z cytryną.	ZUPA: Z fasolki szparagowej z ziemniakami, natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,7,9) II DANIE: Makaron kolanka w sosie z suszonych pomidorów 240g.(1,7) Kompot owocowy niskosłodzony (porzeczka, jabłko, śliwka)	Racuchy na maślanie 80g (1,3,7) Jabłka 80g Herbata malinowa
D. bezmleczna: mleko sojowe, masło roślinne D. bezglutenowa: pieczywo b/g D. b/lajeczna: D. wegetariańska:	D. bezmleczna: sos bez śmietany. D. bezglutenowa: makaron bezglutenowy D. b/lajeczna D. wegetariańska:	D. bezmleczna: D. bezglutenowa: ciasto b/g D. b/lajeczna: ciasto b/j D. wegetariańska:

Wtorek 27.10.2026r.

Śniadanie:	Obiad :	Podwieczorek:
Owsianka na Mleku 3,2% 200g (7) Pieczywo pszenne, żytnie, pełnoziarniste 35g (1) Masło 82% 4g (7) Kiełbasa żywiecka 15g Twarożek 30g Pomidor, papryka 15g Herbata z cytryną.	ZUPA: Dyniowa z ziemniakami i świeżym koprem na wywarze mięsno-warzywnym (1,7,9) II DANIE: Kotlet mielony (wieprzowo-indyczy) 80g, (1,3) ziemniaki 80g, sałata lodowa, pomidor , ogórki świeże z sosem jogurtowym 60g (7) Kompot owocowy niskosłodzony (porzeczka, jabłko, śliwka)	Galaretka owocowa 150g Ciastka kruche 30g Banan 80g Herbata z cytryną
D. bezmleczna: mleko sojowe, masło roślinne D. bezglutenowa: pieczywo b/g D. b/lajeczna: D. wegetariańska:	D. bezmleczna: zupa bez śmietany D. bezglutenowa: zupa b/g D. b/lajeczna: zupa b/j, kotlet b/j D. wegetariańska: kotlet sojowy	D. bezmleczna: kisiel D. bezglutenowa: D. b/lajeczna: D. wegetariańska:

Środa 29.10.2026r.

Śniadanie:	Obiad:	Podwieczorek:
Płatki kukurydziano- miodowe20g Mleko 3,2% 200g (7) Pieczywo pszenne, żytnie, pełnoziarniste 35g (1) Masło 82% 4g (7) szynka w15g, ser żółty 15g ogórek, pomidor 15g Herbata z cytryną.	ZUPA: Barszcz czerwony z ziemniakami i świeżym koprem na wywarze warzywnym (1,7,9) II DANIE: Danie meksykańskie z ciecierzycą, kukurydzą i fasolą 150g, ryż 80g, surówka z kapusty białej z porem 60g Kompot owocowy niskosłodzony (porzeczka, jabłko, śliwka)	Murzynek z polewą czekoladową (wrób własny)120g (1,3,) Gruszki 80g Herbata owocowa
D. bezmleczna: mleko sojowe, masło roślinne D. bezglutenowa: pieczywo b/g D. b/lajeczna: ser żółty D. wegetariańska:	D. bezmleczna: zupa b/ś D. bezglutenowa: D. b/lajeczna: D. wegetariańska: gulasz wegetariański	D. bezmleczna: D. bezglutenowa: ciasto bez glutenu D. b/lajeczna: D. wegetariańska:

Czwartek 29.10.2026r

Śniadanie:

Płatki ryżowe na mleku 3,2% 200g (7)
Pieczywo pszenne, żytnie, pełnoziarniste 35g (1)
Masło 83% 4g (7)
Szynka 15g,
Pasta jajeczna 7g (3)
Pomidor, ogórek 15g
Herbata z cytryną

Obiad:

ZUPA: Ogórkowa z ziemniakami i świeżym koprem na wywarze warzywnym (1,7,9)
II DANIE: Pierogi z mięsem 200g, surówka z kapusty czerwonej 60g
Kompot owocowy niskosłodzony (porzeczka, jabłko, śliwka)

Podwieczorek:

Panna cotta z musem truskawkowym (wyrób własny) 120g (7),
Herbatniki(1,3),
Jabłka 802g
Herbata wiśniowa

D. bezmleczna: mleko sojowe, masło roślinne
D. bezglutenowa: pieczywo b/g,
D. b/jajeczna:
D. wegetariańska:

D. bezmleczna:
D. bezglutenowa: zupa b/g, kluski b/g
D. b/jajeczna:
D. wegetariańska: pierogi z serem.

D. bezmleczna: galaretka
D. bezglutenowa:
D. b/jajeczna:
D. wegetariańska:

Piątek 30.10.2026r.

Śniadanie:

Płatki kukurydziane 20g
Mleko 3,2% 200g (7)
Pieczywo pszenne, żytnie, pełnoziarniste 35g (1)
Masło 82% 4g (7)
Szynka drobiowa 15g
Pasta jajeczna z tuńczykiem 20g (3)
Ogórek świeży, pomidor 15g
Herbata z cytryną

Obiad:

ZUPA: Neapolitanka z makaronem na wywarze warzywnym ze świeżą natką (1,7,9)
II DANIE: Pieczone paluszki rybne z mintaja 90g (1,3,4)
Ziemniaki gotowane 90g
Surówka z kiszanej kapusty, marchewki i natki pietruszki 60g
Kompot owocowy niskosłodzony (porzeczka, jabłko, śliwka)

Podwieczorek:

Chleb pytlowy z kiełbasą żywiecką 120g (1,3,7) i pomidorem 20g
Jabłka i gruszki 70g
Mięta

D. bezmleczna: mleko sojowe, masło roślinne
D. bezglutenowa: pieczywo b/g,
D. b/jajeczna:
D. wegetariańska:

D. bezmleczna:
D. bezglutenowa: ryba w ziołach, makaron b/g
D. b/jajeczna: ryba w ziołach
D. wegetariańska:

D. bezmleczna:
D. bezglutenowa: pieczywo b/g
D. b/jajeczna:
D. wegetariańska: ser żółty

Gramatura i kaloryczność posiłków

Śniadanie 353 – 385 kcal.

Obiad 490 – 505 kcal -Zupa 300 ml

Podwieczorek 208 – 246 kcal

* Jadłospis opracowany zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 r. dotyczącym żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty (Dz.U. 2026 poz. 197)

*Zupy przygotowywane na wywarach mięsno-warzywnych z wykorzystaniem mięsa drobiowego (kurczak, indyk) oraz świeżej włośzczyzny.

*W naszych potrawach wykorzystujemy różnorodne rodzaje mąki: gryczaną, ryżową, kukurydzianą i ziemniaczaną.

*Dzieci z alergią na soję i jej przetwory otrzymują w zamian mleko roślinne owsiane.

ALERGENY oznaczone w posiłkach: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki, orzechy arachidowe i produkty pochodne, 6-soja, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczany, 13-łubin i produkty pochodne, 14-mięczaki i produkty pochodne.