

Jadłospis od 15.06.2026r do 19.06.2026r.

Dzień	Śniadanie / II Śniadanie	Obiad	gramatura	Podwieczorek
15.06.2026	Pieczywo mieszane z masłem, serek kanapkowy, pomidor, ogórek zielony, kakao na mleku /brzoskwinia	Zupa ogórkowa, zabieleną z ziemniakami, Spaghetti z mięsem mielonym, duszonym z żółtym serem, kompot z owoców mieszanych	200g-250g 150g-200g 150g-200g	Pieczywo mieszane z masłem, połędwica wp. papryka, pomidor, herbata z cytryną
<i>Alergeny</i>	<i>Mleko, gluten</i>	<i>Mleko, seler, gluten,jaja</i>		<i>Mleko, gluten,</i>
<i>Wart. Kcal. Około(+;-)</i>	<i>420-450 kcal</i>	<i>670-700 kcal,</i>		<i>250--350 kcal</i>
16.06.2026	Pieczywo mieszane z masłem, kiełbasa krakowska , pomidor, papryka, kawa inka na mleku/jabłko	Zupa z białej kapusty z pomidorami z ziemniakami, Filet z indyka smażony z warzywami, Ryz na sypko , kompot z owoców mieszanych	200g-250g 70g-80g 30g-50g 150g-200g	Kisiel, ciasteczka kruche,
<i>Alergeny</i>	<i>Mleko, gluten</i>	<i>Seler, gluten, mleko</i>		<i>Mleko, gluten,jaja</i>
<i>Wart. Kcal. Około(+;-)</i>	<i>430-450 kcal</i>	<i>620-700kcal,</i>		<i>230-300 kcal</i>
17.06.2026	Pieczywo mieszane z masłem, parówka, ketchup, kakao na mleku/ arbuz	Zupa z czerwonej soczewicy z kiełbaską z ziemniakami, Kluski z truskawkami, kompot z owoców mieszanych	200g-250g 150g-200g 150g-200g	Pieczywo mieszane z masłem, pasta z makreli i jajka, ogórek kiszony, pomidor, herbata z cytryną
<i>Alergeny</i>	<i>Mleko , gluten,</i>	<i>Seler, gluten, jaja</i>		<i>Mleko, gluten, jaja, ryba</i>
<i>Wart. Kcal. Około(+;-)</i>	<i>450-500 kcal</i>	<i>700-780 kcal,</i>		<i>360-400 kcal</i>
18.06.2026	Pieczywo mieszane z masłem, twarożek ze szczypiorkiem, rzodkiewka, ogórek zielony, kakao na mleku, / banan	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną, Pierogi z mięsem gotowane z podsmażaną cebulką kompot z owoców mieszanych	200g-250g 150-200g 150g-200g	Pieczywo mieszane z masłem, szynka kanapkowa, pomidor, papryka, herbata z cytryną
<i>Alergeny</i>	<i>Mleko, gluten</i>	<i>Seler, gluten, mleko, jaja</i>		<i>Mleko, gluten,</i>
<i>Wart. Kcal. Około(+;-)</i>	<i>460 -480kcal</i>	<i>700-800 kcal ,</i>		<i>260-500 kcal</i>
19.06.2026	Pieczywo mieszane z masłem, jajecznica ze szczypiorkiem, pomidor, ogórek zielony, kawa na mleku / nektarynka	Zupa zacierkowa, Paluszki rybne pieczone, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej, kompot z owoców mieszanych	200g-250g 70g-80g 30g-50g 65g-75g 150g-200g	Chąłka z masłem i dżemem, herbata z cytryną
<i>Alergeny</i>	<i>Mleko, gluten,jaja</i>	<i>Seler, gluten, jaja, ryba</i>		<i>Mleko, gluten, jajka</i>
<i>Wart. Kcal. Około(+;-)</i>	<i>450-500 kcal</i>	<i>630-800 kcal,</i>		<i>320--400 kcal</i>

04.05.2026

Śniadanie

pieczywo + masło + kiełbasa + warzywa + kawa Inka + jabłko ~470 kcal

Obiad

ogórkowa + spaghetti z mięsem + ser + kompot ~850 kcal

Podwieczorek

rogalik z dżemem + herbata ~320 kcal

SUMA ~1640 kcal

05.05.2026

Śniadanie

twarożek + pieczywo + warzywa + kakao + ananas ~430 kcal

Obiad

rosół + udziec + ziemniaki + surówka + kompot ~820 kcal

Podwieczorek

kanapki z szynką + warzywa + herbata ~380 kcal

SUMA ~1630 kcal

06.05.2026

Śniadanie

kiełbasa + pieczywo + warzywa + kawa Inka + banan ~460 kcal

Obiad

zupa fasolowa + pierogi z mięsem + kompot ~900 kcal

Podwieczorek

kanapki z serem + warzywa + herbata ~350 kcal

SUMA ~1710 kcal

07.05.2026

Śniadanie

serek + pieczywo + warzywa + kakao + jabłko ~420 kcal

Obiad

pomidorowa + gulasz + kasza + ogórek + kompot ~850 kcal

Podwieczorek

kanapki z pastą z tuńczyka i jajka + warzywa ~400 kcal

SUMA ~1670 kcal

08.05.2026

Śniadanie

polędwica + pieczywo + warzywa + kawa Inka + arbuz ~430 kcal

Obiad

krupnik + kotlet rybny + ziemniaki + surówka + kompot ~850 kcal

Podwieczorek

chałka z masłem i dżemem + herbata ~350 kcal

SUMA ~1630 kcal

Dzieci szkolne 10-15 lat

04.05.2026

Zupa ogórkowa (zabielana) ~300–400 kcal

Spaghetti z mięsem + warzywa + ser ~700–900 kcal

Kompot ~120 kcal

SUMA ~1120–1420 kcal

05.05.2026

Rosół z makaronem ~250–350 kcal

Udziec drobiowy ~350–500 kcal

Ziemniaki + surówka z jogurtem ~250–350 kcal

Kompot ~120 kcal

SUMA ~980–1320 kcal

06.05.2026

Zupa fasolowa z kielbasą ~400–550 kcal

Pierogi z mięsem + cebulka ~750–950 kcal

Kompot ~120 kcal

SUMA ~1270–1620 kcal

07.05.2026

Zupa pomidorowa ~250–350 kcal

Gulasz wieprzowy ~400–600 kcal

Kasza gryczana + ogórek ~250–350 kcal

Kompot ~120 kcal

SUMA ~1020–1420 kcal

08.05.2026

Krupnik ~300–400 kcal

Kotlet rybny smażony ~450–650 kcal

Ziemniaki + surówka ~250–350 kcal

Kompot ~120 kcal

SUMA ~1120–1520 kcal