

Jadłospis Szkoła 02.09-11.09.2026

📅 02.09.2026 Środa

Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, mrożona, fasola biała, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietanka **sojowa** alpro 14%, oliwa, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Energia:	385 kcal
----------	----------

📅 03.09.2026 czwartek

Gulasz drobiowy w sosie ziołowym 100 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, marchew, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, **seler** korzeniowy, zioła prowansalskie, olej rzepakowy, cebula, por, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka szwedzka 80 g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia:	379 kcal
----------	----------

📅 04.09.2026 piątek

Paluszki rybne pieczone 100 g

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól)

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej 80 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia:	391 kcal
----------	----------

📅 07.09.2026 poniedziałek

Spaghetti bolognese 210 g

Składniki: wieprzowina łopatką, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia:

396 kcal

📅 08.09.2026 wtorek

Gulasz z bobem i warzywami w sosie pomidorowym 110 g

Składniki: bób, pomidory w puszcze krojone, papryka czerwona, pieczarki świeże, olej rzepakowy, cebula, czosnek, sól biała, pieprz

Kasza pęczak na sypko 150 g

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, pęczak, olej rzepakowy, sól biała

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia:

407 kcal

📅 09.09.2026 środa

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, wieprzowina żeberka, kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Energia:

400 kcal

📅 10.09.2026 czwartek

Kotlet z kurczaka w panierce 100 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka wiosenna 80 g

Składniki: kapusta biała, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), marchew, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia:

412 kcal

📅 11.09.2026 piątek

Filet rybny panierowany 100 g

Składniki: **dorsz** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka Colesław 80 g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z **mleka**), cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia:

411 kcal

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