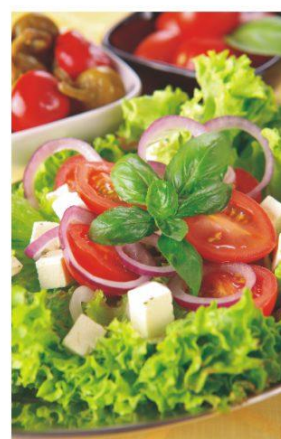
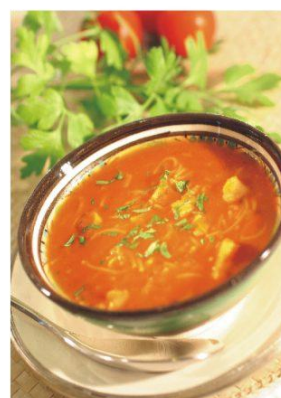
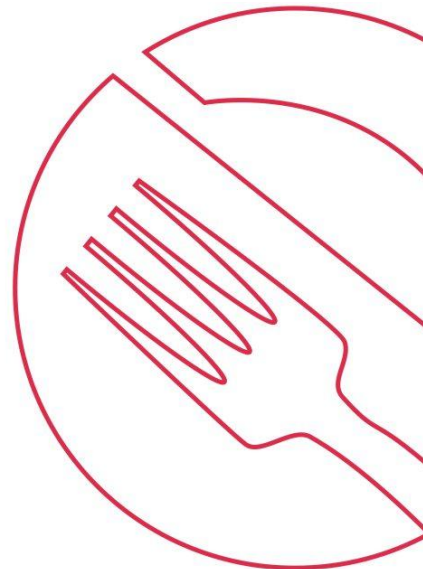


II TYDZIEŃ parzysty



PONIEDZIAŁEK

Obiad – zupa	Krupnik z kaszą pęczak z pierśią z kurczaka (250ml) Ziemniaki (50g), włoszczyzna (50g), kasza pęczak (25g), pierś z kurczaka (15g) Alergeny: 1J (jęczmień), 9 (seler i produkty pochodne) ok. 170 kcal
Obiad – II danie	Ryż (35g) z duszonymi warzywami (80g) i pierśią z kurczaka (100g) w sosie koperkowym warzywa duszone na parze: brokuły, kalafior, marchewka Alergeny: 7 (mleko i produkty pochodne) ok. 320 kcal

WTOREK

Obiad – zupa	Zupa ogórkowa (250ml) na wywarze warzywnym Ogórki kiszone (70g), włoszczyzna (30g), ziemniaki (50g), jogurt naturalny (5g) Alergeny: 7 (mleko i produkty pochodne), 9 (seler i produkty pochodne) ok. 80 kcal
Obiad – II danie	Pierogi ruskie gotowane (300g) z jogurtem naturalnym (15g) ok. 500 kcal Alergeny: 1P (pszenica), 3 (jaja i produkty pochodne), 7 (mleko i produkty pochodne)

ŚRODA

Obiad – zupa	Zupa z soczewicą czerwoną i warzywami (250ml) na wywarze warzywnym Soczewica czerwona (25g), marchewka (25g), ziemniaki (50g), włoszczyzna (30g), Przecier pomidorowy (10g) Alergeny: 9 (seler i produkty pochodne) ok. 150 kcal
Obiad – II danie	Pieczone udka trybowane z kurczaka bez kości (120g), frytki z batatów (100g), surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z odrobiną cytryny z jogurtem (80g) Alergeny: 7 (mleko i prod. pochodne) ok. 380 kcal

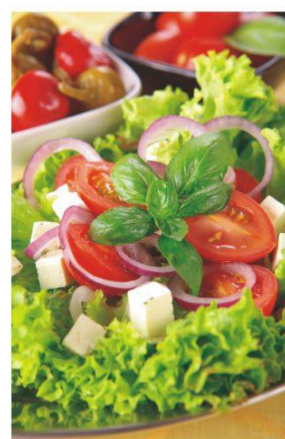
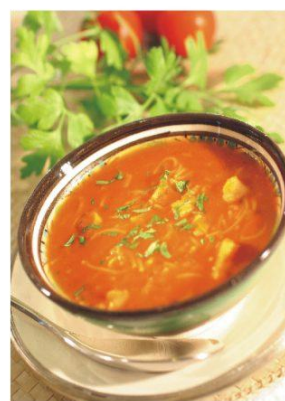
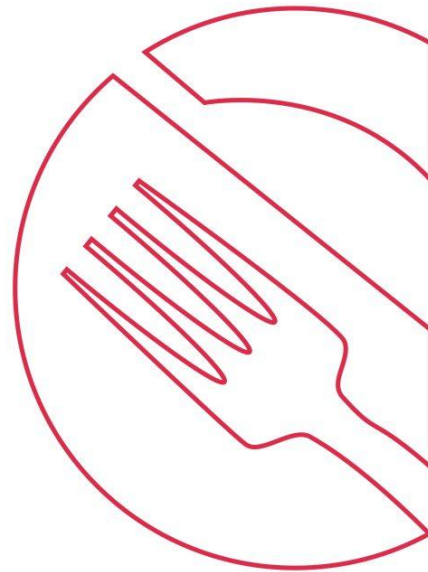
CZWARTEK

Obiad – zupa	Barszcz biały z kielbaską drobiową, jajkiem, ziemniakami i śmietaną (250ml) Kielbasa drobiowa (20g), jajko (25g), ziemniaki (50g), włoszczyzna (30g), śmietana 18% (10g) Alergeny: 1P (pszenica), 3 (jaja i prod. pochodne), 7 (mleko i prod. pochodne), 9 (seler i prod. poch.) 10 (gorczyca) ok. 160 kcal
Obiad – II danie	Kotlety warzywne z kalafiora i marchewki (120g) z kaszą gryczaną (90g) i surówką z kapusty pekińskiej z kukurydzą i pomidorem (90g) Alergeny: 1P (pszenica) ok. 380 kcal

PIĄTEK

Obiad – zupa	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym (250ml) Włoszczyzna (50g), ziemniaki (20g), groszek zielony (10g), kasza jagłana (30g) Alergeny: 9 (seler i prod. poch.) ok. 150 kcal
Obiad – II danie	Pieczone kotleciki rybne z natką pietruszki (110g) z ziemniakami (110g), surówka z buraczków gotowanych (80g) filet z ryby (75g), jajko (15g) bułka tarta pszenna (15g), natka pietruszki (5g) ok. 320 kcal Alergeny: 1P (pszenica i prod. pochodne), 3 (jaja i prod. pochodne), 4 (ryby i prod.pochodne)

II TYDZIEŃ parzysty c.d.



LEGENDA ALERGENÓW:

1. Zboża zawierające gluten:
 - 1P – pszenica
 - 1Ż – żyto
 - 1J – jęczmień
 - 1O – owies
 - 1Or – orkisz
 - 1K – kamut
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
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 siarczyny
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis tygodniowy (1)

5-dniowy jadłospis (tydzień żywieniowy) opracowany zgodnie z wytycznymi rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2026 r. poz. 197), obowiązującego od 1 września 2026 r.

Zasady uwzględnione w jadłospisie:

- co najmniej raz w tygodniu (w każdym tygodniu żywieniowym) obiad w pełni roślinny na bazie nasion roślin strączkowych (dni 3 i 8 – ciecierzycy, soczewicy);
- co najmniej dwa razy w tygodniu zupy przygotowywane na wywarach warzywnych;
- preferencja podawania wody jako napoju w ciągu dnia;
- napoje i kompoty bez dodatku cukru;
- przewaga pełnoziarnistych produktów zbożowych (pieczywo, kasze, makarony, ryż);
- możliwość zastąpienia mleka i produktów mlecznych roślinnymi odpowiednikami wzbogaconymi co najmniej w wapń i witaminę B12;
- wykorzystanie produktów sezonowych i lokalnych, ograniczenie marnowania żywności;
- posiłki zbilansowane pod względem energetycznym i odżywczym zgodnie z aktualnymi normami żywienia opracowanymi przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB.