

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 23.03.2026- 27.03.2026



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	DRUGIE DANIE+ OWOC 30% energii	ZUPA+PODWIECZOREK 20% energii
PONIEDZIAŁEK	Kasza manna na mleku (mleko)(200ml) Chleb wiejski z masłem (gluten, mleko) (30g/5g), twaróg ze śmietaną (mleko)(30g), kielbasa szlachecka (10g), rzodkiewka(20g), szczypiorek(10g) Herbata rumiankowa (200ml)	Makaron spaghetti z sosem pomidorowym , bazylią i serem parmezanem(gluten, mleko)(150g), surówka zielona sałata z sosem vinegret i oliwkami (gorczyca)(60g), gruszka (110g) Kompot śliwkowy (200ml)	Zupa fasolowa z kielbasą (seler, gluten) (250ml) Bułka weka z masłem (30g/5g), pasta z dorsza wędzonego z cebulą (ryba)(20g), rukola (20g), Bawarka na mleku (mleko) (200ml)
WTOREK	Pieczyno pszenno- żytnie z masłem (gluten, mleko) (60g/8g), szynka parzona (40g), kiełki rzeżuchy (10g), papryka(30g) Kawa inka (mleko) (200ml)	Escalopki z polędwicy wieprzowej duszone w pieczarkach (mleko)(80g), kasza pęczak(110g), surówka mieszanka królewska na parze (60g), kiwi (100g) Kompot porzeczkowy (200ml)	Zupa kremowa brokułowa z prażonym słonecznikiem (seler) (250ml) Wafle tortowe przekładane dżemem owocowym – WYRÓB WŁASNY (gluten) (70g) Kakao na mleku (mleko) (200ml)
ŚRODA	Chleb żytni ze słonecznikiem z masłem (gluten, mleko) (60g/8g), karkówka pieczona (40g) WYRÓB WŁASNY , pomidor (40g) Inka cynamonowa na mleku(mleko) (200ml)	Kluski leniwe okraszone bułką tartą (gluten, mleko) (150g), - WYRÓB WŁASNY surówka marchewka z granatem i limonką (60g), banan(100g) Lemoniada mango- mięta (200ml)	Zupa gulaszowa z warzywami i fasoli (seler) (250ml) Bułka kajzerka z masłem (30g/5g)(mleko) , polędwica sopocka(10g) , sałatka żydowska (jaja)(40g), biała rzodkiew w słupki (40g) Bawarka na mleku (mleko) (200ml)
CZWARTEK	Owsianka na mleku z prażonym jabłkiem(mleko) (200ml), Chleb drożdżowy z masłem (gluten, mleko) (30g/5g), powidła śliwkowe (20g), rodzynki (10g), Herbata z morwy (250ml)	Kebab z mięsa wołowego (gluten, jaja)(80g), ryż curry na parze (110g), surówka z ogórka z cebulą i sosem tzatziki (mleko)(60g), mandarynka (100g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa buraczana zabiela śmietaną na wywarze wołowo- drobiowym (seler, mleko)(250ml) Chleb graham z masłem (mleko)(30g/5g), ser żółty (mleko)(20g), roszponka(10g), kalarepa (10g), Herbata zielona (mleko) (200ml)
PIĄTEK	STÓŁ SZWEDZKI -wybór dokonywany przez dzieci Chleb baltonowski z masłem (gluten, mleko) (60g/8g), indyk maślany(20g), 1/2 jajka na twardo z sosem ziołowym (jajko)(20g), sałata mix (10g), awokado(10g), oliwki(10g), Kawa zbożowa na mleku (mleko) (200ml)	Filet rybny panierowany (ryby, gluten, jaja) (80g), puree ziemniaczane (mleko) (110g), surówka Colesław z majonezem i natką pietruszki(jajka) (60g), plaster ananasa(100g) Kompot jabłkowy(200ml)	Zupa krem z kukurydzy zabiela jogurtem z grzankami (seler, mleko, gluten) (250ml) Krucze ciasto ze śliwkami (jaja, gluten)(70g)- WYRÓB WŁASNY Herbata z hibiskusa (200ml)

Intendent ZSP nr 4. Tłustym drukiem zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem nr 1169/2011. Dzieci z nietolerancją pokarmową otrzymują posiłki zamienne. Dyrektor zastrzega zmiany w jadłospisie. Wykaz produktów do wglądu u Intendenta.

INTENDENT:

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4

Kotely
Intendent

DYREKTOR:

DYREKTOR
Zespołu Szkolno-Przedszkolnego Nr 4

Ryman
mgr Małgorzata Ryman