

# JADŁOSPIS TYGODNIOWY 02.03.2026r- 06.03.2026r

| DZIEŃ        | ŚNIADANIE 20-25% energii                                                                                                                                                                                                                                  | DRUGIE DANIE+ OWOC 30% energii                                                                                                                                                                                                                         | ZUPA+PODWIECZOREK 20% energii                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PONIEDZIAŁEK | Płatki ryżowe na mleku ( <b>mleko</b> ) (200ml),<br>Chleb żytni ze słonecznikiem z masłem ( <b>gluten, mleko</b> ) (30g/5g), mini mozzarella z bazylią ( <b>mleko</b> )(10g), szynka biała parzona(20g), papryka kolorowa (20g)<br>Herbata malinowa 200ml | Wątróbka w sosie własnym( <b>gluten</b> ) (80g),<br>kasza jęczmienna (110g), surówka z kiszonego ogórka z czerwona cebulą i kukurydzą (60g),<br>banan (100g)<br>Kompot wiśniowy (200ml)                                                                | Zupa z białych warzyw z groszkiem ptysiowym( <b>seler, gluten</b> ) (250ml)<br>Koktajl jagodowo-malinowy na kefirze ( <b>mleko</b> )(150ml),<br>ciasteczka owsiane ( <b>mleko, gluten</b> )(30g)<br>Herbata czarna z cytryną(200ml)                                      |
| WTOREK       | Chleb żytni z masłem ( <b>mleko, gluten</b> ) (60g/8g),<br>pata jajeczna ze szczypiorkiem ( <b>jajka</b> )(40g),<br>kalarepa (20g), pomidor (10g)<br>Kawa inka ( <b>mleko</b> ) (200ml)                                                                   | Kotlety mielone po grecku ( <b>gluten, jajka</b> ) (80g),<br>ziemniaki puree ( <b>mleko</b> )(110g) , surówka sałata masłowa ze śmietaną i chrzanem z prażonym słonecznikiem ( <b>mleko</b> )(60g), jabłko (100g)<br>Kompot wielowocowy (200ml)        | Zupa barszcz ukraiński zabieleny śmietaną na wywarze mięsnym wołowym ( <b>seler, mleko</b> ) (250ml)<br>Bułka weka z masłem( <b>gluten, mleko</b> )(30g/5g),<br>sałatka ryżowa z kurczakiem i warzywami ( <b>jajka</b> )(40g),<br>Herbata miętowa (200ml)                |
| ŚRODA        | Kasza manna na mleku ( <b>mleko</b> ) (200ml),<br>Bułka wieloziarnista z masłem ( <b>gluten, masło</b> ) (30g/5g), polędwica sopocka (40g), rzodkiewka (20g), roszponka (10g)<br>Herbata rumiankowa (200ml)                                               | Pampuchy drożdżowe z polewą jogurtowo-truskawkową ( <b>gluten, mleko</b> ) (150g/50g),<br>owoc kaki (100g)<br>Lemoniada imbirowo-miętowa (200ml)                                                                                                       | Zupa wielowarzywna zabieleną śmietaną na wywarze mięsnym drobiowym ( <b>seler, mleko</b> )(250ml)<br>Parówka wieprzowa w cieście francuskim ( <b>gluten</b> ) (70g),<br>sos amerykański ( <b>jajka</b> )(20g) , marchewka w słupki (20g)<br>Herbata z hibiskusa ( 200ml) |
| CZWARTEK     | Pieczyno pszenno-żytnie z masłem ( <b>gluten, mleko</b> ) (60g/8g), schab pieczony w przyprawach (40g) - <b>WYRÓB WŁASNY</b><br>ogórek zielony( 40g), rukola (10g)<br>Kawa zbożowa na mleku ( <b>mleko</b> ) (200ml)                                      | Makaron kokardki z pomidorowym pesto, kurczakiem i serem parmezanem ( <b>gluten, mleko</b> ) (150g), surówka z jarmużu ze szpinakiem Baby z dipem miodowo-musztardowym( <b>gorczyca</b> )(60g),<br>plaster melona (100g).<br>Sok multiwitamina (200ml) | Zupa z ciecierzycy na wędzonce z nasionami dyni ( <b>seler</b> )(250ml/5g),<br>Serek homogenizowany waniliowy ( <b>mleko</b> )(150g),<br>pieczywo chrupkie ( <b>gluten</b> )(30g)<br>Herbata z lipy(200ml)                                                               |
| PIĄTEK       | Jaglanka na mleku ( <b>gluten, mleko</b> )(200ml),<br>Chleb wiejski z masłem ( <b>gluten, mleko</b> ) (30g/5g),<br>krakowska drobiowa (20g),<br>mix sałat (20g), biała rzodkiew(20g)<br>Herbata dzika róża (200ml)                                        | Medaliony rybne ( <b>jajka, ryba</b> )(60g),<br>ziemniaki z koperkiem (110g), surówka warzywa tarte na ciepło (60g), mandarynka(100g)<br>Kompot czarna porzeczka (200ml)                                                                               | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze mięsnym wołowym ( <b>seler</b> ) (250ml)<br>Ciasto szarlotka z kruszonką ( <b>jajka ,mleko, gluten</b> )(70g)-<br><b>WYRÓB WŁASNY</b><br>Kakao na mleku ( <b>mleko</b> ) (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

*Kotele*  
Intendent

DYREKTOR:

DYREKTOR

Zespołu Szkolno-Przedszkolnego Nr 4

*Ryman*  
mgr Małgorzata Ryman