

28.09.2026 SZKOŁY PODSTAWOWE

Zupa Zupa z fasolki szparagowej z kaszą bulgur

Kaloryczność posiłku 123,5 kcal

Białko 3,9 Tłuszcze 5,3 węglowodany 17,3

alergeny: Seler, Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

składniki: Woda, fasolka szparagowa, pietruszka korzeń, marchew, Kasza bulgur, Śmietanka 30%, seler korzeniowy, pietruszka liście, olej rzepakowy, Lubczyk świeże liście, Pieprz czarny, sól, Ziele angielskie, Liść laurowy

Obiad Kopytka z masłem, sos owocowy, kompot

Kaloryczność posiłku 552,5 kcal

Białko 9,5 Tłuszcze 4,1 węglowodany 119,9

alergeny: Mleko i p. p

składniki: mieszanka owocowa, Woda, cukier, masło

29.09.2026 SZKOŁY PODSTAWOWE

Zupa Zupa pomidorowa z ryżem sz

Kaloryczność posiłku 174,8 kcal

Białko 6,2 Tłuszcze 1,4 węglowodany 35,2

alergeny:

składniki: Pulpa pomidorowa, Bulion warzywny, koncentrat pomidorowy, 30%, Ryż parboiled, marchew

Obiad Kotlet drobiowy w panco z ziemniaczkami i colesławem, woda z cytryną

Kaloryczność posiłku 383,8 kcal

Białko 27,9 Tłuszcze 10,5 węglowodany 46,4

alergeny: Jaja, Zboża zawierające gluten, Gorczyca

składniki: ziemniaki, Woda, pierś z kurczaka, kapusta biała, cytryna, panko, mąka pszenna typ 500, olej rzepakowy, marchew, jaja, bułka tarta, sól, majonez, koper ogrodowy, Sok z cytryn, Chrzan tarty, pietruszka liście, Pieprz czarny

Zupa Krem paprykowy

Kaloryczność posiłku 106,3 kcal

Białko 2,7 Tłuszcze 5,2 węglowodany 14,0

alergeny: Seler, Mleko i p. p

składniki: papryka czerwona, Bulion warzywny, ziemniaki, Pulpa pomidorowa, cebula, pietruszka korzeń, marchew, seler naciowy, Koncentrat pomidorowy, masło, olej rzepakowy, czosnek, Papryka mielona, słodka, Oregano, suszone, Papryka wędzona, Pieprz czarny, sól

Obiad Zapiekanka z kokardkami, kurczakiem, warzywami i beszamelem z surówką z kapusty pekińskiej, ogórka, papryki i kukurydzy, kompot

Kaloryczność posiłku 475,1 kcal

Białko 24,9 Tłuszcze 15,5 węglowodany 61,3

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

składniki: mieszanka owocowa, mleko spożywcze 2% tłuszczu, mięso z uda kurczaka, Mieszanka warzyw mrożona 7-mio składnikowa, Makaron Farfalle pszenne, kapusta pekińska, Woda, Mozzarella, papryka czerwona, ogórek, kukurydza, konserwowa, mąka pszenna typ 500, masło, olej rzepakowy, cukier, sól, Papryka mielona, słodka, Czosnek granulowany, Pieprz czarny, Oregano, suszone, Gałka muskatołowa, mielona

01.10.2026 SZKOŁY PODSTAWOWE

Zupa Rosół z makaronem muszelki

Kaloryczność posiłku 130,3 kcal

Białko 2,5 Tłuszcze 1,2 węglowodany 28,2

alergeny: Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten

składniki: Bulion warzywny, włoszczyzna krojona w paski, makaron pszenny muszelki, porcja rosółowa

Obiad Ryba panierowana, ziemniaki, buraczki, lemoniada

Kaloryczność posiłku 347,0 kcal

Białko 17,5 Tłuszcze 8,2 węglowodany 52,0

alergeny: Skorupiaki, Jaja, Soja, Mleko i p. p, Seler, Gorczyca

składniki: Woda, ziemniaki, burak, Sok z cytryn, cukier, koper ogrodowy, sól, Ocet jabłkowy 5 %, olej rzepakowy, pietruszka liście, Kminek, Pieprz czarny

02.10.2026 SZKOŁY PODSTAWOWE

Zupa Zupa ogórkowa

Kaloryczność posiłku 82,5 kcal

Białko 1,6 Tłuszcze 4,0 węglowodany 10,3

alergeny: Seler, Mleko i p. p

składniki: Bulion warzywny, Ogórek kiszony, ziemniaki, Śmietanka 30%, marchew, por, seler korzeniowy, pietruszka korzeń, masło, Ziele angielskie, Liść laurowy

Obiad Meksykańskie chili sin carne z kolendrą i kasza jęczmienna, kompot

Kaloryczność posiłku 367,6 kcal

Białko 8,8 Tłuszcze 7,9 węglowodany 70,9

alergeny: Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten

składniki: mieszanka owocowa, Pomidory krojone, kasza jęczmienna perłowa, Fasola czerwona, Woda, papryka czerwona, włoszczyzna krojona w paski, kukurydza, konserwowa, cebula, Papryka żółta, papryka zielona, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cukier, Czosnek granulowany, Papryka mielona, słodka, Kmin rzymski, sól, Oregano, suszone, Mielona papryka chili

