



JADŁOSPIS TYGODNIOWY 02.02.2026- 06.02.2026



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	DRUGIE DANIE+ OWOC 30% energii	ZUPA+PODWIECZOREK 20% energii
PONIEDZIAŁEK	Płatki ryżowe na mleku (mleko) (200ml), Chleb wiejski (gluten pszenney, żytni) z masłem (mleko) (30/5g), kielbasa szlachecka (30g), żółta papryka (40g) Herbata z cytryną i miodem (200ml)	Ryż jaśminowy zapiekany z jabłkiem i cynamonem pod pierzynką i polewa jogurtowo-waniliową(mleko) (150g/50ml), plaster ananasa(100g) Kompot wielowocowy (200 ml)	Zupa pieczarkowa na wywarze drobiowym zabieleną śmietaną (mleko, seler) (250 ml) Chleb żytni masłem (gluten, mleko) (40g/5g), szynka parzona (20g), rzodkiewka (20g) Herbata rumiankowa (200ml)
WTOREK	Chleb mazurski z masłem (gluten, masło) (60g/8g), jajecznica na maśle (jaja)(40g), polędwica sopocka(10g), pomidor koktajlowy (20g), szczypiorek (10g) Kawa inka na mleku (mleko) (200 ml)	Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (gluten)(80g), kluski śląskie (110g)- WYRÓB WŁASNY , surówka z buraczków z natką pietruszki i oliwą z oliwek (60g) mandarynka (100g) Kompot gruszkowo-śliwkowy (200ml)	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (seler) (250ml) Ciastka kruche z cukrem (70g)- WYRÓB WŁASNY , bakalie (20g) Kakao na mleku (mleko)(200ml)
ŚRODA	Płatki kukurydziane na mleku (gluten, mleko)(200ml) , Bułka maślana z masłem (gluten, mleko)(30g/5g), miód (20g), ser biały(mleko)(20g) Herbata malinowa (200ml)	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, warzywami i serem żółtym (gluten, mleko)(150g) surówka z ogórka kiszzonego z czerwoną cebulką(60g), banan (100g) Kompot truskawkowy (200ml)	Zupa marchewkowo- batatowa na wywarze drobiowym z ryżem zabieleną jogurtem (mleko)(250ml) Bułka weka z masłem (mleko) (30g/5g), kielbaska biała na ciepło(50g), rukola(20g), ketchup (20g) Herbata owoce leśne (200ml)
CZWARTEK	Chleb graham z masłem (gluten, mleko)(60g/8g), pasta mięsna z pieczonymi warzywami (40g), kalarepa (40g), sałata lodowa (10g) Kawa zbożowa na mleku (mleko) (200ml)	Kotlet mielony (gluten, mleko, jaja) (80g), ziemniaki z koperkiem (110g), czerwona kapusta z jabłkiem i majonezem (jaja) (60g), grapefruit (100g) Kompot z czerwona porzeczka (200 ml)	Zupa warzywna z fasolką szparagową na wywarze wołowym (seler) (250ml) Deser chia na mleku z musem mango (mleko)(150g), biszkopty z niską zawartością cukru (jaja, gluten)(30g) Herbata zielona (200ml)
PIĄTEK	Chleb żytni z masłem (gluten żytni, mleko) (60g/8g), pierś z indyka (40g), pomidor (20g) ogórek zielony (20g) Kawa cynamonowa na mleku (mleko) (200 ml)	Paluszki rybne (gluten, jaja, ryba) (80g), puree ziemniaczane z koperkiem (mleko) (110g), surówka marchew z groszkiem na gęsto(gluten) (60g), jabłko (100g) Sok warzywno-owocowy (200ml)- WYRÓB WŁASNY	Zupa grochowa na wędzonce (seler) (250ml) Bułka pszenna z masłem (gluten , mleko) (30g/5g), sałatka jarzynowa z majonezem (jaja)(40g), marchew w słupki do chrupania (30g) Bawarka na mleku (mleko) (200 ml)

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.

INTENDENT:

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4

Kotela
Intendent

DYREKTOR:

DYREKTOR

Zespołu Szkolno-Przedszkolnego Nr 4

M. Ryman

mgr Małgorzata Ryman