



JADŁOSPIS TYGODNIOWY 09.02.2026- 13.02.2026



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	DRUGIE DANIE+ OWOC 30% energii	ZUPA+PODWIECZOREK 20% energii
PONIEDZIAŁEK	Chleb baltonowski (gluten) z masłem (mleko) (60/8g), pasta z wędzonego dorsza i twarogu (ryba, mleko) (40g), mix sałat (20g), pomidor koktajlowy (20g) Kawa zbożowa na mleku (mleko)(200ml)	Kotlet drobiowy panierowany (gluten, jaja)(80g), ziemniaki puree (mleko)(110g), mizeria ze śmietaną i kiełkami rzodkiewki (mleko)(60g) plaster pomelo(100g) Kompot wiśniowy (200 ml)	Zupa rosół wołowo- drobiowy z makaronem (seler, gluten) (250 ml) Chleb wiejski masłem (gluten, mleko) (30g/5g), kiełbasa krakowska wieprzowa (20g), kalarepa (30g), Bawarka na mleku (mleko) (200ml)
WTOREK	Płatki owsiane na mleku (mleko)(200ml) Chleb siedem ziaren z masłem (gluten, masło) (30g/5g), schab pieczony(20g), roszponka (20g) mix oliwek (10g) Herbata z hibiskusa (200 ml)	Kluski leniwe okraszone masłem z bułką tartą (mleko, gluten)(150g) , surówka marchewka z jabłkiem i jogurtem (mleko)(60g), banan(100g) Lemoniada pomarańczowo-cytrynowa (200 ml)	Zupa żurek z kiełbasa i jajkiem (seler, jajka) (250ml) Chleb mazurski z masłem (gluten, mleko)(30g/5g) parówka wieprzowa na ciepło (50g), ogórek zielony słupki(30g) Herbata miętowa (200ml)
ŚRODA	Bułka wieloziarnista z masłem (gluten, mleko)(60g/8g), szynka konserwowa (40g), pomidor(40g), szczypiorek (5g) Kawa inka na mleku (mleko) (200ml)	Gulasz wołowy z majerankiem (gluten)(80g), kasza bulgur (110g), surówka bukiet warzyw na parze z masłem (mleko)(60g), plaster melona (100g) Kompot śliwkowy (200ml)	Zupa kalafiorowa na wywarze drobiowym zabieleną śmietaną (mleko)(250ml) Sałatka owocowa z nasionami słonecznika i dipem jogurtowo- miodowym (mleko)(150g), podplomyk bez cukru (20g) Herbata owoce leśne (200ml)
CZWARTEK TŁUSTY CZWARTEK	Chleb pszenny z masłem (gluten, mleko)(60g/8g), kabanos drobiowy (20g), ser żółty (mleko)(20g), awokado (20g), rzodkiewka(20g) Bawarka na mleku (mleko) (200ml)	Makaron kokardki z indykiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami z serem parmezanem (gluten, mleko)(150g) jabłko(100g) Kompot truskawkowy (200ml)	Zupa krem z buraka z grzankami (seler, gluten) (250ml) Oponki serowe (mleko, gluten)(70g)-WYRÓB WŁASNY Mleko waniliowe (mleko) (200ml)
PIĄTEK	Sucharki na mleku (mleko)(200ml) Chleb kukurydziany z masłem (gluten żytni, mleko) (30g/5g), pasztet wieprzowy(20g), ogórek kiszony (20g) Herbata melisa z gruszką (200 ml)	Jajko sadzone (jaja) (80g), puree ziemniaczane (mleko) (110g), surówka kapusta pekińska z papryką, czerwona fasolą i szczypiorkiem z majonezem(jaja) (60g), mandarynka (100g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa krupnik na wywarze wołowym (seler) (250ml) Zapiekana tortilla z wędliną , serem i warzywami (mleko)(70g), sos amerykański (jaja)(20g) Kawa zbożowa na mleku (mleko) (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.

INTENDENT:

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4
Kotele
Intendent

DYREKTOR:

DYREKTOR
Zespołu Szkolno-Przedszkolnego Nr 4
Małgorzata Ryman
mgr Małgorzata Ryman