

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 29.12.2025- 02.01.2026



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	DRUGIE DANIE+ OWOC 30% energii	ZUPA+PODWIECZOREK 20% energii
PONIEDZIAŁEK	Chleb wiejski z masłem (gluten, mleko) (60g/8g), polędwica wieprzowa (40g), pomidor (40g), szczypiorek (10g) Kawa inka na mleku (200ml)	Jajko sadzone (jaja)(60g), ziemniaki puree (mleko)(110g), marchewka z groszkiem na gęsto (gluten)(60g), gruszka (100g) Kompot śliwkowy(200ml)	Zupa brokułowa zabelana śmietaną na wywarze mięsnym drobiowym (seler, mleko) (250ml) Chleb wieloziarnisty z masłem (mleko)(30g/5g), szynka tyrolska (20g), ogórek zielony (40g) Herbata zielona (200ml)
WTOREK	Kasza manna na mleku(mleko)(200g) Chleb mazurski z masłem (gluten, mleko) (30g/5g), schab pieczony(20g), rzodkiewka (40g) Herbata dzika róża (200ml)	Kotlet mielony (gluten, jaja)(80g), ziemniaki z wody (110g), surówka kapusta czerwona z koperkiem i majonezem(jaja) (60g), kiwi (100g) Kompot z czarnej porzeczki (200ml)	Zupa warzywna z kalafiem na wywarze mięsnym zabelana jogurtem (seler, mleko) (250ml) Kisiel truskawkowy (gluten) (150g), wafitki (20g), Herbata rumiankowa (200ml)
ŚRODA	Chleb siedem ziaren z masłem (gluten, mleko) (60g/8g), szynka parzona (40g), papryka (40g) Kawa zbożowa na mleku(mleko) (200ml)	Strogonow wieprzowy (gluten)(80g), kasza jęczmienna(110g), surówka brukselka na parze(60g), mandarynka(100g) Lemoniada z cytryną (200ml)	Zupa żurek z ziemniakami i białą kiełbasą (seler)(250ml) Pancakes (omlet na słodko) (gluten, masło, jaja) (70g), dżem owocowy (20g) Mleko waniliowe (mleko)(200ml)
CZWARTEK	NOWY ROK	NOWY ROK	NOWY ROK
PIĄTEK	Chleb graham z masłem (gluten, mleko) (60g/8g), pierś z indyka (40g), biała rzodkiew (30g), marchewka w słupki(10g) Kawa inka na mleku(mleko) (200ml)	Płacki ziemniaczane (gluten, jaja)(150g) , kwaśna śmietana(mleko)(20g), ogórek kiszony (40g) , jabłko (100g) Kompot wielowocowy (200ml)	Zupa fasolowa na wędzonce (seler)(250ml) Chleb baltonowski z masłem (gluten, masło) (30g/5g), szynka konserwowa (20g), sałata lodowa (20g) Bawarka 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

Kotelnik

Intendent

DYREKTOR:

Zespołu Szkolno-Przedszkolnego Nr 4

Ryman

mgr Małgorzata Ryman