

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 12.01.2026 - 16.01.2026

DZIEŃ

ZUPA+DRUGIE DANIE +DESER rozkład energii 30 %

PON

Zupa krem z kalafiora z grzankami (**seler, mleko**)(330ml)
Makaron spaghetti bolognese ze świeżą bazylią i parmezanem(**gluten, mleko**) (250g), surówka zielona sałata z sosem vinegret i oliwkami (**gorczyca**)(80g),
kalarepa (40g) **DESER:** banan (100g) , Kompot truskawkowy(200ml)

WT

Zupa warzywna z groszkiem zielonym na wywarze wołowym zabiela jogurtem(**seler, mleko**) (330ml)
Nuggetsy z kurczaka w panierce z płatków kukurydzianych (**jaja, gluten**) (100g), ziemniaki z koperkiem (150g),
surówka mizeria za śmietaną i czerwona cebulą (**mleko**) (80g), **DESER:** mus owocowy (100g), plaster melona (100g)

Sok multiwitamina 100%

ŚR

Zupa ogórkowa zabiela śmietaną na wywarze drobiowym (**seler, mleko**) (330ml)
Gulasz mięsny wieprzowy z warzywami (**gluten**) (100g), kasza gryczana (**gluten**) (150g), surówka marchewka mini ze słonecznikiem (80g),
pomidor koktajlowy(40g),**DESER:** ciastka owsiane z żurawina (**gluten**)(35g), mandarynka(100g)

Lemoniada miętowo-cytrynowa z imbirem (200ml)

CZW

Zupa ziemniaczana na wędzace (**seler**) (330ml)
Gołąbki z ryżem i mięsem w pomidorach (**gluten, jaja**) (150g), ziemniaki puree(**mleko**)(150g),
DESER: drożdżówka z marmoladą (**gluten, jaja**)(80g), owoc kiwi(100g)

Kompot śliwkowy (200ml)

PT

Zupa cukiniowa na wywarze drobiowo-wołowym zabiela śmietaną (**seler, jaja**) (330ml)
Kotlet rybny (**ryba, gluten, jaja**) (100g), puree ziemniaczane (**mleko**) (150g), surówka z selera z jogurtem greckim i rodzynkami (80g) (**seler, mleko**),
Deser: jabłko
Kompot wieloowocowy (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
Kotelo
Intendent

DYREKTOR:

Zespołu Szkolno-Przedszkolnego Nr 4
Ryman
mgr Małgorzata Ryman