

Tygodniowy jadłospis szkolny
Na okres 22 - 26.06.2026 T5
DIETA STANDARD

Posiłek	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
zupa	- krupnik gryczany (7)	- rosół z makaronem (7)	- kapuśniak na słodkiej kapuście	- botwinkowa (7)	- pomidorowa z ryżem (7)
I danie	- gulasz z indyka na nucie pomidora (1) - kluski śląskie (1,3) - surówka z ogórka kiszzonego - kompot owocowy	- kotlet z antrykotu piersi kurczaka (1,3) - ziemniaki gotowane - mizeria na jogurcie (7) - woda	- schab pieczony w sosie własnym z majerankiem (1) - kasza perlowa (1) - sałata lodowa z marchewką i vinegretem (10) - kompot owocowy	- gyros z kurczaka - ryż biały - surówka z kapusty białej i marchwi z mirinem - kompot owocowy	- ryba smażona po grecku (1,3,4) - kasza bulgur (1) - surówka z kiszonej kapusty - kompot owocowy

DIETA BM lub BJ

Posiłek	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
obiad	- zupa krupnik gryczany - gulasz z indyka na nucie pomidora - kluski śląskie (1,3) - surówka z ogórka kiszzonego - kompot owocowy	- rosół z makaronem - kotlet z antrykotu piersi kurczaka (1,3) - ziemniaki gotowane - mizeria na jogurcie sojowym lub kokosowym (6) - woda	- kapuśniak na słodkiej kapuście - schab pieczony w sosie własnym z majerankiem (1) - kasza perlowa (1) - sałata lodowa z marchewką i vinegretem (10) - kompot owocowy	- botwinkowa - gyros z kurczaka - ryż biały - surówka z kapusty białej i marchwi z mirinem - kompot owocowy	- zupa pomidorowa z ryżem - ryba smażona po grecku (1,3,4) - kasza bulgur (1) - surówka z kiszonej kapusty - kompot owocowy

Alergeny:

1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzeszki ziemne(arachidowe), 6-soja, 7-mleko(laktoza), 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-sesam

Tygodniowy jadłospis szkolny
Na okres 22 - 26.06.2026 T5
DIETA BEZGLUTENOWA

Posiłek	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
obiad	- zupa krupnik gryczany (7) - gulasz z indyka na nucie pomidora - kluski śląskie - surówka z ogórka kiszzonego - kompot owocowy	- rosół z makaronem - kotlet z antrykotu piersi kurczaka (3) - ziemniaki gotowane - mizeria na jogurcie sojowym lub kokosowym (6) - woda	- kapuśniak na słodkiej kapuście - schab pieczony w sosie własnym z majerankiem (na karmelu lub keczupie z cebulą) - kasza owsiana - sałata lodowa z marchewką i vinegretem (10) - kompot owocowy	- botwinkowa (7) - gyros z kurczaka - ryż biały - surówka z kapusty białej i marchwi z mirinem - kompot owocowy	- zupa pomidorowa z ryżem - ryba smażona po grecku (3,4) - kasza kus kus - surówka z kiszonej kapusty - kompot owocowy

Alergeny:

1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzeszki ziemne(arachidowe), 6-soja, 7-mleko(laktoza), 8-orzechy, 9-seler, 10-gorzyczka, 11-sesam