

Jadłodajnia Zamojska			
ul. Koźmiana 1, 22-400 Zamość		JADŁOSPIS	TYDZIEŃ 1
Szkoła Podstawowa Nr 6 im. Szymona Szymonowica w Zamościu		02 – 04 września 2026	
	02.09.2026 środa	03.09.2026 czwartek	04.09.2026 piątek
Zupa	Zupa grochowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 300g ⁽⁰⁹⁾ Woda, .Ziemniaki, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy	Letnia zupa z kalafiora, papryki i marchewki z ziemniakami na wywarze warzywnym 300g ^(07, 09) Woda, Kalafior, .Ziemniaki, Papryka czerwona, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Masło ekstra, Koper ogrodowy, Czosnek, Seler korzeniowy	Krem pomidorowy z dodatkiem mleczka kokosowego na wywarze warzywnym 300g ^(08, 09) Woda, .Pomidory pelati, krojone, w puszcze , Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu), Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, Imbir, korzeń Grzanki 10g ⁽⁰¹⁾ Chleb żytni razowy, Olej rzepakowy
	E: 165.95, B: 8.77, T: 2.54, W: 30.31	E: 99.69, B: 2.87, T: 5.42, W: 11.29	E: 157.61, B: 2.85, T: 11.45, W: 13.93
II danie	Pierogi z serem 129g ^(01, 07) Mąka pszenna, typ 500, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Woda, Śmietana, 18% tłuszczu Masło do polania 7g ⁽⁰⁷⁾ Masło ekstra Sos jogurtowo-jagodowy 60g ⁽⁰⁷⁾ Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jagody leśne (czarne jagody), mrożone Talarki marchewki i kostka jabłka 80g Jabłko, Marchewka Lemoniada cytrynowa 199g Woda, Cytryna, Cukier	Pieczeń z szynki w sosie morelowym 120g ⁽¹²⁾ Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Cebula, Morele, suszone, Olej rzepakowy Kasza jęczmienna z oliwą 150g ⁽⁰¹⁾ Woda, Kasza jęczmienna, perłowa, Oliwa z oliwek Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 100g ^(01, 07) Fasola szparagowa, Masło ekstra, Bułka tarta Woda niegazowana 200g Woda	Pulpeciki rybne w jogurtowej panierce z płatkami kukurydzianymi z pieca 101g ^(01, 04, 07) Dorsz, filet bez skóry, świeży, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Płatki kukurydziane, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny Ziemniaki gotowane podawane z natką pietruszki 149g Ziemniaki, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki) Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju z 3 ziaren 100g Kapusta kiszona, Cebula, Olej rzepakowy, .Olej 3 ziarna (rzepakowy, lniany, z pestek dyni) Woda niegazowana 200g Woda
	E: 367.46, B: 16.42, T: 11.35, W: 51.36	E: 436.82, B: 20.36, T: 20.09, W: 46.47	E: 375.99, B: 17.35, T: 15.52, W: 46.26
Suma	E: 533.41 B: 25.19, T: 13.89, W: 81.67,	E: 536.51 B: 23.23, T: 25.51, W: 57.76,	E: 533.6 B: 20.2, T: 26.97, W: 60.19,
LEGENDA ALERGENÓW 01-Zboża zawierające gluten, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny			

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (powyżej); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org.

Jadłodajnia Zamojska			JADŁOSPIS	TYDZIEŃ 2	
ul. Koźmiana 1, 22-400 Zamość			Szkoła Podstawowa Nr 6 im. Szymona Szymonowica w Zamościu		07 – 11 września 2026
	07.09.2026 poniedziałek	08.09.2026 wtorek	09.09.2026 środa	10.09.2026 czwartek	11.09.2026 piątek
Zupa	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300g ⁽⁰⁹⁾ Woda, Kalafior, Ziemniaki, średnio, Fasola szparagowa, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300g ⁽⁰⁹⁾ Woda, Ziemniaki, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy	Rosół z makaronem i natką pietruszki z lubczykiem 300g ^(01, 09) Woda, Makaron bezjajeczny, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Pietruszka, korzeń, Cebula, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), .Lubczyk	Krem z fasolki szparagowej na wywarze warzywnym 300g ⁽⁰⁹⁾ Woda, Fasolka szparagowa, mrożona, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek Grzanki 10g ⁽⁰¹⁾ Chleb żytni razowy, Olej rzepakowy	Zupa marchewkowa z ryżem na wywarze warzywnym 300g ⁽⁰⁹⁾ Woda, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)
	E: 158.25, B: 3.7, T: 8.74, W: 18.1	E: 109.9, B: 3.6, T: 3.12, W: 19.02	E: 127.64, B: 5.92, T: 1.32, W: 24.19	E: 109.11, B: 2.56, T: 6.07, W: 13.12	E: 134.53, B: 2.36, T: 5.8, W: 20.21
II danie	Spaghetti bolognese z makaronem pełnoziarnistym i mięsem z kukurydzą 300g ⁽⁰¹⁾ Woda, .Makaron pszenny pełnoziarnisty , Passata - przetarte pomidory, Wieleprzowina, mielona, Wołowina mielona, .Pomidory pelati, krojone, w puszcze , Cebula, Kukurydza konserwowa, Czosnek, Olej rzepakowy Brokuł gotowany na parze z oliwą 79g Brokuły, .oliwa z oliwek Woda niegazowana 200g Woda	Nuggetsy w tradycyjnej panierce z pieca 100g ^(01, 03) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy Ryż złocisty z kurkumą 120g Woda, Ryż biały, Oliwa z oliwek, Kurkuma mielona Surówka z kapusty pekińskiej z cukinią i pomidorem 110g Kapusta pekińska, Pomidor, Cukinia, Cebula, Oliwa z oliwek Kompot wielowocowy bez cukru 200g Woda, Jabłko, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	Kotlety roślinne z soczewicy i marchewki w panierce z pieca 80g ^(01, 03) Woda, Soczewica czerwona, nasiona suche, Marchew, Mąka pszenna, typ 500, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek Puree ziemniaczane ze świeżym koperkiem 130g ⁽⁰⁷⁾ Ziemniaki, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło ekstra, .Koperek Buraczki na zimno ze śmietaną 100g ⁽⁰⁷⁾ Buraki, Cebula, Śmietana, 18% tłuszczu, Olej rzepakowy Kompot wiśniowy 200g Woda, Wiśnie mrożone, Cukier	Udka z indyka zapiekane w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g ^(07, 09) Mięso z udka indyka, bez skóry, Cytryna, Woda, Śmietana, 30% tłuszczu, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy Kasza bulgur z oliwą 150g ⁽⁰¹⁾ Woda, Kasza bulgur, Oliwa z oliwek Surówka z marchewki i jabłka z oliwą 100g Marchew, Jabłko, .oliwa z oliwek, Sok z cytryny Woda niegazowana 200g Woda	Kotlet mielony rybny pod serowo-jajeczną pierzynką z pieca 119g ^(03, 04, 07) .Miruna, świeża, filet bez skóry, Jaja kurze całe, Ser żółty, Cebula, Śmietana, 18% tłuszczu, Sok z cytryny Ziemniaki gotowane skropione oliwą 149g Ziemniaki, Oliwa z oliwek Pomidory ze śmietaną i szczypiorkiem 99g ⁽⁰⁷⁾ Pomidor, Śmietana, 18% tłuszczu, Olej rzepakowy, Szczypiorek Woda niegazowana 200g Woda
	E: 368.29, B: 22.08, T: 12.36, W: 41.84	E: 426.97, B: 22.71, T: 10.78, W: 62.31	E: 410.17, B: 11.77, T: 14.46, W: 62.12	E: 417.1, B: 16.99, T: 18.79, W: 49.32	E: 401.5, B: 21.36, T: 22.05, W: 30.96
Suma	E: 526.54 B: 25.78, T: 21.10, W: 59.94,	E: 536.87 B: 26.31, T: 13.9, W: 81.33,	E: 537.81 B: 17.69, T: 15.78, W: 86.31,	E: 526.21 B: 19.55, T: 24.86, W: 62.44,	E: 536.03 B: 23.72, T: 27.85, W: 51.17,
LEGENDA ALERGENÓW					
01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne					

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (powyżej); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org.

Jadłodajnia Zamojska					
ul. Koźmiana 1, 22-400 Zamość					
JADŁOSPIS					
Szkoła Podstawowa Nr 6 im. Szymona Szymonowica w Zamościu					
TYDZIEŃ 3					
14 – 18 września 2026					
	14.09.2026 poniedziałek	15.09.2026 wtorek	16.09.2026 środa	17.09.2026 czwartek	18.09.2026 piątek
Zupa	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300g ⁽⁰⁹⁾ Woda, Kalafior, Ziemniaki, Fasola szparagowa, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym i pełnoziarnistym na wywarze warzywnym 300g ^(01, 09) Woda, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Passata - przetarte pomidory, Marchew, .Makaron pszenny pełnoziarnisty , Makaron bezglutenowy, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy	Słoneczna zupa krem z żółtej soczewicy na wywarze warzywnym 270g ⁽⁰⁹⁾ Woda, Marchew, Ziemniaki, średnio, Soczewica żółta, nasiona suche, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek Groszek ptysiowy 5g ^(01, 03) Groszek ptysiowy	Zupa ogórkowa z zacierkami na wywarze warzywnym 351g ^(01, 03, 09, 10) Woda, Ogórek kiszony, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym 300g ⁽⁰⁹⁾ Woda, Buraki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Czosnek, Sok z cytryny Puree ziemniaczane z masłem 40g ⁽⁰⁷⁾ Ziemniaki, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło ekstra
	E: 158.25, B: 3.7, T: 8.74, W: 18.1	E: 141.31, B: 5.06, T: 3.14, W: 24.79	E: 140, B: 5.14, T: 4.87, W: 21.35	E: 102.2, B: 3.64, T: 4.17, W: 14.28	E: 112.61, B: 2.88, T: 3.97, W: 18.4
II danie	Kurczak po chińsku z marchewką, cukinią i imbirem posypyany orzechami 151g ^(05, 08) Cukinia, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula, Marchew, Woda, Miód pszczeli, Olej rzepakowy, Orzechy arachidowe (ziemne), surowe, Czosnek, Imbir korzeń, Skrobia ziemniaczana Kasza kuskus gruboziarnista z oliwą z oliwek 129g ⁽⁰¹⁾ Woda, .Kasza kuskus gruboziarnista, perłowa, Oliwa z oliwek Mizeria z sosem jogurtowym 80g ⁽⁰⁷⁾ Ogórek świeży (długi), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kompot wieloowocowy bez cukru 200g Woda, Jabłko, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	Kotlet pożarski tradycyjny z pieca 100g ^(01, 03, 07) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bułka tarta, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Bułka kajzerka, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki) Ziemniaki gotowane skropione oliwą 131g Ziemniaki, Oliwa z oliwek Surówka colesław 100g ^(03, 10) Kapusta biała, Cebula, Marchew, Sok z cytryny Woda niegazowana 200g Woda	Naleśniki 150g ^(01, 03, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka pszenna pełnoziarnista Twarożek waniliowy 60g ⁽⁰⁷⁾ Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Wanilia ekstrakt Salatka owocowa z dressingiem miodowo-cytrynowym 100g Jabłko, Gruszka, Śliwki, Sok z cytryny, Miód pszczeli, Borówka, świeża Woda niegazowana z miętą 200g Woda, Mięta świeża	Bitki wieprzowe w sosie własnym 121g Wieprzowina, łopatką, Woda, Cebula, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy Ziemniaki pieczone z oliwą 150g Ziemniaki, Oliwa z oliwek Marchewka z groszkiem na ciepło z masłem 101g ⁽⁰⁷⁾ Marchew, Groszek zielony, mrożony, Masło ekstra Kompot wieloowocowy bez cukru 200g Woda, Jabłko, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	Pulpeciki rybne z mintaja w sosie śmietanowym 120g ^(01, 03, 04, 07) .Mintaj, świeży, filet bez skóry, Śmietana, 18% tłuszczu, Bułka pszenna zwykła, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy Ryż jaśminowy z oliwą 130g Woda, Ryż jaśminowy, Oliwa z oliwek Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i olejem z pierwszego tłoczenia 100g Kapusta kiszona, Jabłko, Marchew, .Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, Pietruszka, liście (natka pietruszki) Woda niegazowana 200g Woda
	E: 369.8, B: 19.63, T: 11.48, W: 46.95	E: 392.29, B: 18.83, T: 16.42, W: 44.84	E: 386.57, B: 17.66, T: 14.58, W: 47.79	E: 400.47, B: 18.46, T: 17.08, W: 47.05	E: 416.89, B: 17.38, T: 16.18, W: 52.85
Suma	E: 528.05 B: 23.33, T: 20.22, W: 65.05,	E: 533.6 B: 23.89, T: 19.56, W: 69.63,	E: 526.57 B: 22.8, T: 19.45, W: 69.14,	E: 502.67 B: 22.1, T: 21.25, W: 61.33,	E: 529.5 B: 20.26, T: 20.15, W: 71.25,
LEGENDA ALERGENÓW					
01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne					

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (powyżej); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org.

Jadłodajnia Zamojska		JADŁOSPIS		TYDZIEŃ 4	
ul. Koźmiana 1, 22-400 Zamość		Szkoła Podstawowa Nr 6 im. Szymona Szymonowica w Zamościu		21 – 25 września 2026	
	21.09.2026 poniedziałek	22.09.2026 wtorek	23.09.2026 środa	24.09.2026 czwartek	25.09.2026 piątek
Zupa	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300g ⁽⁰⁹⁾ Woda, .Ziemniaki, Kalafior, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Por, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Seler korzeniowy, Czosnek	Zupa grochowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 300g ⁽⁰⁹⁾ Woda, .Ziemniaki, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy	Krem z cukinii i fasoli białej na wywarze warzywnym 300g ⁽⁰⁹⁾ Woda, Cukinia, Marchew, Fasola biała z puszki, Cebula, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Czosnek Grzanki 10g ⁽⁰¹⁾ Chleb żytni razowy, Olej rzepakowy	Rosół z makaronem pszennym i pełnoziarnistym 300g ^(01, 09) Woda, Marchew, Makaron bezjajeczny, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Pietruszka, korzeń, .Makaron pszenny pełnoziarnisty , Cebula, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), .Lubczyk	Zupa z kolorowej papryki ze śmietanką i ryżem na wywarze warzywnym 299g ^(01, 07, 09) Woda, Papryka czerwona, Papryka żółta, Ryż biały, .Śmietana 18% tłuszczu, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Por, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500
	E: 131.02, B: 3.52, T: 5.56, W: 18.45	E: 165.95, B: 8.77, T: 2.54, W: 30.31	E: 93.45, B: 2.95, T: 4.18, W: 12.52	E: 125.92, B: 6.19, T: 1.43, W: 22.85	E: 157.36, B: 3.32, T: 5.28, W: 25.66
II danie	Gruziński gulasz z bakłażanem i papryką z mięsem z łopatki wieprzowej 180g Wieprzowina, łopatką, Przecier pomidorowy, Bakłażan, Papryka czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek Ryż z oliwą 130g Woda, Ryż biały, Oliwa z oliwek Brokuł gotowany na parze z oliwą 80g Brokuły, Oliwa z oliwek Woda niegazowana 200g Woda	Filet z indyka z ziołami na parze 79g Mięso z piersi indyka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Zioła prowansalskie Puree ziemniaczane z masłem 150g ⁽⁰⁷⁾ Ziemniaki, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło ekstra Surówka z buraków z cebulką 100g Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny Woda niegazowana 200g Woda	Zapiekany makaron z serem 220g ^(01, 03, 07) Woda, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Makaron bezjajeczny, Jaja kurze całe, Oliwa z oliwek, Wanilia ekstrakt Sos jogurtowo-truskawkowy 101g ⁽⁰⁷⁾ Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Truskawki mrożone Banan 80g Woda niegazowana 200g Woda	Medaliony z kurczaka w sosie koperkowym 100g ⁽⁰⁷⁾ Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jogurt typu greckiego, Śmietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Mąka ziemniaczana Kasza pęczak z oliwą 130g ⁽⁰¹⁾ Woda, Kasza jęczmienna, pęczak, Oliwa z oliwek Mix warzyw na parze z olejem (marchewka, cukinia) 100g Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy Kompot wieloowocowy bez cukru 200g Woda, Jabłko, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	Kotleciki mielone z Miruny w tradycyjnej panierce z pieca 80g ^(01, 03, 04) .Miruna, świeża, filet bez skóry, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Woda, Sok z cytryny Ziemniaki gotowane 150g Ziemniaki, Olej rzepakowy Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i olejem z pierwszego tłoczenia 100g Kapusta kiszona, Jabłko, Marchew, .Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, Pietruszka, liście (natka pietruszki) Woda z cytryną 199g Woda, Cytryna, Cukier
	E: 412.11, B: 19.05, T: 18.48, W: 45.39	E: 364.97, B: 18.89, T: 17.96, W: 33.95	E: 431.62, B: 22.94, T: 10.32, W: 63.49	E: 414.69, B: 18.95, T: 17.12, W: 49.35	E: 383.48, B: 14.73, T: 18.83, W: 40.27
Suma	E: 543.13 B: 22.57, T: 24.04, W: 63.84,	E: 530.92 B: 27.66, T: 20.50, W: 64.26,	E: 525.07 B: 25.89, T: 14.5, W: 76.01,	E: 540.61 B: 25.14, T: 18.55, W: 72.2,	E: 540.84 B: 18.05, T: 24.11, W: 65.93,
LEGENDA ALERGENÓW 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne					

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (powyżej); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org.

Jadłodajnia Zamojska			
ul. Koźmiana 1, 22-400 Zamość		JADŁOSPIS OBIADOWY	TYDZIEŃ 5
Szkoła Podstawowa Nr 6 im. Szymona Szymonowica w Zamościu		28 – 30 września 2026	
	28.09.2026 poniedziałek	29.09.2026 wtorek	30.09.2026 środa
Zupa	Zupa ogórkowa z dodatkiem świeżych ogórków z ziemniakami na wywarze warzywnym 300g (07, 09, 10) Woda, Ogórek kiszony, Ogórek świeży (długi), Ziemniaki, Cebula, Pietruszka, korzeń, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Olej rzepakowy, Seler korzeniowy, Czosnek, Koper ogrodowy, Łubczyk	Zupa koperkowa z makaronem mini na wywarze warzywnym 300g (01, 07, 09) Woda, Marchew, Makaron bezjajeczny, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy	Zupa grochowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 300g (09) Woda, Ziemniaki, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy
	E: 129.59, B: 2.16, T: 8.69, W: 12.14	E: 158.19, B: 4.58, T: 3.7, W: 28.39	E: 165.95, B: 8.77, T: 2.54, W: 30.31
II danie	Leczo z kurczaka z kolorową papryką 150g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Papryka czerwona, Cebula, Papryka zielona, Papryka żółta, Oliwa z oliwek, Czosnek Ryż biały i brązowy z oliwą 130g Woda, Ryż biały, Ryż brązowy, Oliwa z oliwek Mix sałat z rzodkiewką, oliwą i pestkami dyni 80g Rzodkiewka, Oliwa z oliwek, Dynia, pestki, łuskane, Rukola, Sałata, Sałata endywia, Sałata lodowa, Sok z cytryny Kompot wieloowocowy bez cukru 200g Woda, Jabłko, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	Kotleciki mielone wieprzowe z dodatkiem kukinii z pieca 121g (01, 03, 07) Wieprzowina, mielona, Kukinia, Bułka tarta, Cebula, Jaja kurze całe, Czosnek, Masło ekstra Puree ziemniaczane z masłem 150g (07) Ziemniaki, średnio, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło ekstra Mizeria ze śmietaną 100g (07) Ogórek świeży (długi), Śmietana, 18% tłuszczu Woda niegazowana 200g Woda	Pierogi z serem 129g (01, 07) Mąka pszenna, typ 500, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Woda, Śmietana, 18% tłuszczu Masło do polania 7g (07) Masło ekstra Sos jogurtowo-jagodowy 60g (07) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jagody leśne (czarne jagody), mrożone Talarki marchewki i kostka jabłka 80g Jabłko, Marchew Lemoniada cytrynowa 199g Woda, Cytryna, Cukier
	E: 402.31, B: 15.82, T: 17.93, W: 48.16	E: 357.96, B: 19.66, T: 15.9, W: 35.63	E: 367.46, B: 16.42, T: 11.35, W: 51.36
Suma	E: 531.9 B: 17.98, T: 26.62, W: 60.3,	E: 516.15 B: 24.24, T: 19.6, W: 64.02,	E: 533.41 B: 25.19, T: 13.89, W: 81.67,
LEGENDA ALERGENÓW			
01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne			

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (powyżej); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org.