



JADŁOSPIS

Menu bezmleczne

12.01.2026 - 18.01.2026

poniedziałek
12.01

zupa bezmleczna: Zupa jarzynowa z ziemniakami i zielonym groszkiem (9)

II danie bezmleczne: Makaron z marchewką, brokułem i mięsem mielonym drobiowym w sosie beszamelowym; Surówka z buraków z cebulką (1, 3, 7)

podwieczorek bezmleczny: OWOC

wtorek
13.01

zupa bezmleczna: Zupa pomidorowa z ryżem (9)

II danie bezmleczne: Nuggetsy w tradycyjnej panierce z pieca; ZIEMNIAKI GOTOWANE; Surówka z białej kapusty z bezmlecznym sosem jogurtowymajonezowym (1, 3, 10)

podwieczorek bezmleczny: OWOC

środa
14.01

zupa bezmleczna: Zupa krem z żółtej soczewicy z ziemniakami; Grzanki (1, 9)

II danie bezmleczne: Naleśniki bezmleczne smażone bez tłuszczu z dodatkiem mąki pełnoziar; Twarożek z tofu na słodko; Polewa jogurtowa z jogurtu owsianego (1, 3, 6)

podwieczorek bezmleczny: OWOC

czwartek
15.01

zupa bezmleczna: Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (9)

II danie bezmleczne: Bitki wieprzowe w sosie własnym; KASZA JĘCZMIENNA; Kalafior gotowany na parze z oliwą (1)

podwieczorek bezmleczny: OWOC

piątek
16.01

zupa bezmleczna: Zupa brokułowa z makaronem i śmietaną sojową (1, 3, 6, 9)

II danie bezmleczne: Filet z dorsza saute z pieca; Bezmleczne puree ziemniaczane z koperkiem; Marchewka z groszkiem na ciepło z oliwą (4)

podwieczorek bezmleczny: OWOC

Oznaczenia alergenów: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne

Szczegółowy wykaz alergenów znajduje się w zakładce "Pomoc" po zalogowaniu do aplikacji www.zamowposilek.pl

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 323 IM. POLSKICH OLIMPIJCZYKÓW, ul. Ludwika Hirszfelda 11