JADŁOSPIS DLA KLAS I-VIII SP

DZIEŃ	OBIAD	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 16.11.2026	**Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym** 350g (wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, seler ,ziemniaki, ogórki kiszone, natka pietruszki, śmietana12%) **Ryż paraboliczny z jogurtem i truskawkami** 150g/40g/50g Kompot (woda, owoce mrożone, cukier) 250ml **Chrupki bananowe** 15g (kasza kukurydziana 73%, nierafinowany cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, puree bananowe, sól morska)	7, 9 7
WTOREK 17.11.2026	**Kuskus perłowy na rosole** (wywar drobiowy, warzywa; marchew, pietruszka, por, seler, kasza kuskus, natka piertuszki) 350g **Schab pieczony w sosie własnym, ziemniaki** 100g/150g **Buraczki** 100g Woda z cytryną i miętą 250 ml **Jogurt pitny 300g**	1,9 7
ŚRODA 18.11.2026	**Zupa kalafiorowa** (wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, seler, kalafior, ziemniaki, natka pietruszki, śmietana 12%) 350g **Pierogi z białą fasolą i pieczarkami** (mąka pszenna, jaja, biała fasola, pieczarki, cebula, sól, pieprz) 250g **Mleczko smakowe** 200ml	7,9 1,3 7
CZWARTEK 19.11.2026	**Barszcz czerwony z uszkami** (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, por, seler; buraki, uszka ze szpinakiem) 350g/50g **Kasza gryczana, gulasz z indyka** 150g/100g **Kiszony ogórek** 100g Woda z miętą i cytryną 250ml **Mus owocowo-warzywny** 100g	1,9
PIĄTEK 20.11.2026	**Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym** (marchew, pietruszka korzeń, seler, por, makaron, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 12%) 350g **Ryba panierowana (miruna), ziemniaki** 100g/150g **Surówka z kiszonej kapusty** 100g Herbata 250ml	1,7,9 1,3,4
PONIEDZIAŁEK 23.11.2026	**Zupa neapolitańska z makaronem** (wywar mięsny: udka kurczaka, golonka z indyka), wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, seler, serki topione , śmietana 12% natka pietruszki, makaron 350g **Ryż paraboliczny z jabłkami, cynamonem i jogurtem naturalnym** 150g/100g/50g Napój roślinny 300ml	1, 7,9 7
WTOREK 24.11.2026	**Zupa krem z ciecierzycy z grzankami razowymi na wywarze warzywnym** (marchew, pietruszka, por, seler; kalafior, ciecierzyca, ziemniaki,natka pietruszki, grzanki z chleba razowego) 350g **Filet drobiowy grillowany, ziemniaki z koperkiem** 100g/120g **Surówka z sałaty lodowej** (sałata lodowa, pomidorki cherry, ogórki, cebula czerwona, marchew, ser feta, oliwa z oliwek, sok z cytryny, przyprawy) 100g Woda z limonką i miętą 250ml	1,7 7

ŚRODA 25.11.2026	**Zalewajka z kiełbasą (**wywar mięsny drobiowy, kiełbasa bukowiecka, barszcz biały(mąka pszenna pełnoziarnista*, czosnek, ziele angielskie, liście laurowe, woda) , ziemniaki, śmietana 12%) chleb wieloziarnisty 350g/35g **Makaron ze szpinakiem, serem feta i suszonymi pomidorami** (makaron penne, szpinak baby, czosnek, suszone pomidory, ser feta, tarty parmezan) 150g/150g Kompot (woda, owoce mrożone, cukier) 250ml	1, 7 1, 7
CZWARTEK 26.11.2026	**Zupa szczawiowa z jajkiem** 350g (wywar drobiowy, wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, seler ,ziemniaki, szczaw przecierany, natka pietruszki, jaja, śmietana12%) **Kasza bulgur, gulasz wieprzowy** (wieprzowina b/k, cebula, czosnek, olej rzepakowy) 80g/100g **Ogórek kiszony** 100g Jogurt pitny 300ml	3,7,9 7
PIĄTEK 27.11.2026	**Krupnik ryżowy** (wywar drobiowy, wywar warzywny: marchew, pietruszka, por, seler, ryż biały, natka pietruszki) 350g **Łosoś z pieca, ziemniaki z koperkiem** 90g/120g Warzywa gotowane 100g (marchew, kalafior, fasolka szparagowa) Kompot owocowy 250ml Batoniki 23g	9 4