

JADŁOSPIS STOŁÓWKI SZKOLNEJ: PAŹDZIERNIK 2026

DATA	JADŁOSPIS	WYKORZYSTANE PRODUKTY
1.10.2025 CZWARTEK	- BROKUŁOWA WYWARZE WARZYWNYM - GULASZ WIEPRZOWY - KASZA GRYCZANA BIAŁA - KAPUSTA CZERWONA - OWOC - WODA Z OWOCAMI	- Marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, brokuł, śmietanka (<u>mleko</u>), ziemniaki, sól, pieprz, majeranek, natka pietruszki, lubczyk, ziele angielskie, liść lauowy, koperek, kucharek - Łopatką wieprzowa, mąka (<u>gluten pszenny</u>), mąka orkiszowa (<u>gluten pszenny</u>) sól, pieprz, papryka ostra, papryka słodka, liść lauowy, ziele angielskie, olej, cebula, papryka czerwona, kucharek - Kasza gryczana biała (<u>gluten</u>) - Kapusta czerwona, marchewka, cebula, koperek, natka pietruszki, sól, pieprz, cukier, olej - Owoc - Woda, owoce mrożone
2.10.2026 PIĄTEK	- SZCZAWIOWA Z JAJKIEM - FILET Z MIRUNY SMAŻONY W PANIERCE - ZIEMNIAKI - KAPUSTA KISZONA - OWOC - WODA Z OWOCAMI	- Woda, marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, ziemniaki, szczaw konserwowy, <u>jaja</u>, śmietanka (<u>mleko</u>), sól, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, natka pietruszki, koperek, kucharek <u>Filet miruna</u>, <u>jaja</u>, <u>mleko</u>, bułka tarta (<u>gluten pszenny</u>), mąka (<u>gluten pszenny</u>), olej rzepakowy, sól, pieprz, sok z cytryny, kucharek - Ziemniaki - Kapusta kiszona, marchewka, natka pietruszki, cebula, olej, sól, cukier, pieprz - Owoc - woda, owoce mrożone
5.10.2026 PONIEDZIAŁEK	- ŻUREK Z JAJKIEM NA BIAŁEJ KIEŁBASIE - RACUCHY DROŹDŻOWE - SOS MALINOWY - OWOC - CHRUPIE KUKURYDZIANE - WODA Z OWOCAMI	- Woda, marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, ziemniaki, <u>jaja</u>, kiełbasa biała parzona (może zawierać: <u>soja</u>, <u>gorczyca</u>, <u>jaja</u>, <u>seler</u>, <u>mleko</u>), koncentrat żurku (<u>żyto</u>), śmietanka (<u>mleko</u>), czosnek, sól, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, natka pietruszki, koper, kucharek <u>mleko</u>, <u>jaja</u>, mąka pszenna (<u>gluten pszenny</u>), mąka orkiszowa (<u>gluten pszenny</u>), drożdże, cukier, olej - maliny mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier - owoc - Grys kukurydziany - woda, owoce mrożone
6.10.2026 WTOREK	- ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM - PODUDZIA Z KURCZAKA PIECZONE - ZIEMNIAKI - SAŁATA LODOWA Z JOGURTEM - OWOC - WODA Z OWOCAMI	- Woda, marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, kurczak tuszka, makaron (<u>gluten pszenny</u>), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, kucharek - podudzia z kurczaka, olej, bazylija, oregano, papryka wędzona, papryka słodka, papryka ostra, sól, pieprz, kucharek - Ziemniaki - Salata lodowa, szczypiorek, jogurt grecki naturalny (mleko), sól, cukier, pieprz, kucharek - Owoc - woda, owoce mrożone
7.10.2026 ŚRODA	- KALAFIOROWA NA WYWARZE WARZYWNYM - CHILI SIN CARNE - RYŻ BRĄZOWY - POMIDORKI KOKTAJLOWE - OWOC - WODA Z OWOCAMI	- Marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kalafior, ziemniaki, mleczko kokosowe, natka pietruszki, koper, sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, kucharek - Fasola czerwona konserwowa, kukurydza konserwowa, pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy, papryka czerwona, marchewka, cebula, olej, czosnek, kmin rzymski, sól, pieprz, papryka wędzona, imbir mielony, kucharek - Ryż brązowy - Pomidorki koktajlowe, szczypiorek, bazylija, olej, sól - owoce - woda, owoce mrożone
8.10.2026 CZWARTEK	- POMIDOROWA Z MAKARONEM - KARCZEK DUSZONY W SOSIE WŁASNYM - ZIEMNIAKI - OGÓREK KONSERWOWY - OWOC - WODA Z OWOCAMI	- Marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy, makaron pszenny (<u>gluten pszenny</u>), śmietanka (<u>mleko</u>), liść lauowy, ziele angielskie, bazylija, oregano, sól, pieprz, kucharek - Karkówka wieprzowa, cebula, skrobia ziemniaczana, olej, czosnek, sól, pieprz, kucharek, majeranek - Ziemniaki - Ogórki konserwowe (<u>gorczyca</u>) - owoc - Woda, owoce mrożone

9.10.2026 PIĄTEK	1. KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY NA WYWARZE WARZYWNYM 2. RYBA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM 3. ZIEMNIAKI 4. MARCHEWKA DUSZONA 5. OWOC 6. WODA Z OWOCAMI	1. Marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, kapusta kiszona, ziemniaki, majeranek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kucharek 2. <u>Filet miruna, jaja, mleko</u>, mąka pszenna (<u>gluten pszenny</u>), mąka orkiszowa (<u>gluten pszenny</u>), sól, pieprz, sok z cytryny 3. ziemniaki 4. Marchewka mini, masło klarowane (<u>mleko</u>) 5. owoc 6. woda, owoce mrożone
12.10.2026 PONIEDZIAŁEK	1. GROCHOWA NA KIEŁBASIE ŚLĄSKIEJ 2. RYŻ Z JABŁKAMI PRAŻONYMI I CYNAMONEM 3. MIESZANKA STUDENCKA 4. OWOC 5. WODA Z OWOCAMI	1. Marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, kiełbasa śląska (może zawierać <u>gorczyce, soje, mleko, jaja</u>), groch łuskany, ziemniaki, sól, pieprz, majeranek, czosnek, kucharek, liść laurowy, ziele angielskie 2. Ryż parboiled, jabłka prażone, cynamon, cukier, olej 3. Mieszanka <u>orzechów</u> 52% (prażone <u>orzeszki arachidowe, migdały, nerkowce, laskowe</u>), rodzynki 48% (rodzynki, olej bawełniany i/lub olej słonecznikowy i/lub olej rzepakowy). 4. owoc 5. Woda, owoce mrożone
13.10.2026 WTOREK	1. JARZYNOWA NA WYWARZE WARZYWNYM 2. POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA W SOSIE WŁASNYM 3. KASZA GRYCZANA 4. SURÓWKA COLESŁAW 5. OWOC 6. WODA Z OWOCAMI	1. Marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, brukselka, kalafior, groszek zielony, śmietanka (<u>mleko</u>), ziemniaki, sól, pieprz, majeranek, kucharek, liść laurowy, ziele angielskie 2. Połędwiczka wieprzowa, mąka (<u>gluten pszenny</u>), cebula, olej, sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, majeranek, kucharek 3. kasza gryczana 4. Kapusta biała, marchewka, natka pietruszki, koper, sól, pieprz, cukier, majonez (<u>jaja</u>), kucharek 5. owoc- 6. woda, owoce mrożone
14.10.2026 ŚRODA	DZIEŃ WOLNY OD ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH KUCHNIA NIE WYDAJE OBIADÓW	
15.10.2026 CZWARTEK	1. OGÓRKOWA NA WYWARZE WARZYWNYM 2. SPAGHETTI BOLOGNESE 3. OGÓREK ZIELONY W SŁUPKI 4. OWOC 5. WODA Z OWOCAMI	1. Marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, ogórki kiszone (<u>gorczyca</u>), ziemniaki, śmietanka (<u>mleko</u>), sól, pieprz, kucharek, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, koper 2. Łopatka wieprzowa, pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, makaron pełnoziarnisty spaghetti, cebula, olej, skrobia ziemniaczana (<u>gluten</u>), sól, pieprz, bazylija, oregano, zioła prowansalskie, kucharek 3. Ogórki zielone 4. Owoc 5. woda, owoce mrożone
16.10.2026 PIĄTEK	1. ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ 2. FILET Z MIRUNY SMAŻONY W PANIERCE 3. ZIEMNIAKI 4. KAPUSTA KISZONA 5. OWOC 6. WODA Z OWOCAMI	1. Marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, fasolka szparagowa, ziemniaki, śmietanka (<u>mleko</u>), sól, pieprz, majeranek, lubczyk, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, koper 2. <u>Filet miruna, jaja, mleko</u>, bułka tarta (<u>gluten pszenny</u>), mąka (<u>gluten pszenny</u>), olej rzepakowy, sól, pieprz, sok z cytryny, kucharek 3. Ziemniaki 4. Kapusta kiszona, marchewka, natka pietruszki, cebula, olej rzepakowy, sól, cukier, pieprz 5. Owoc 6. woda, owoce mrożone
19.10.2026 PONIEDZIAŁEK	1. FASOLOWA NA KIEŁBASIE ŚLĄSKIEJ Z ZIEMNIAKAMI 2. NALEŚNIKI Z SEREM BIAŁYM 3. SOS JAGODOWY 4. OWOC 5. WODA Z OWOCAMI	1. Woda, marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, fasola biała Jaś, ziemniaki, kiełbasa śląska (może zawierać: <u>soja, gorczyca, jaja, seler, mleko</u>), sól, pieprz, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, natka pietruszki, koperek, kucharek 2. <u>Mleko, jaja</u>, mąka (<u>gluten pszenny</u>), mąka orkiszowa (<u>gluten pszenny</u>), olej rzepakowy, ser twarogowy półtłusty (<u>mleko</u>), cukier 3. Jagody mrożone, cukier, cytryna, skrobia ziemniaczana 4. Owoc 5. Mieszanka kompotowa, cukier

20.10.2026 WTOREK	1. KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ NA WYWARZE WARZYWNYM 2. FILET Z KURCZAKA SMAŻONY W PANIERCE 3. ZIEMNIAKI 4. MARCHEWKA Z GROSZKIEM 5. OWOC 6. WODA Z OWOCAMI	1. Woda, marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, kasza <u>jęczmienna</u> perłowa, ziemniaki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, koper, kucharek, lubczyk, majeranek 2.2. Filet z kurczaka, <u>jaja</u>, <u>mleko</u>, mąka <u>pszenna</u>, mąka orkiszowa (<u>gluten pszenny</u>), bułka tarta (<u>gluten</u>), olej rzepakowy, sól, pieprz, kucharek, kurkuma 3. Ziemniaki 4. Marchewka kostka mrożona, groszek zielony mrożony, masło klarowane (<u>mleko</u>), sól, pieprz 5. Owoc 6. Woda, owoce mrożone
21.10.2026 ŚRODA	1. PIECZARKOWA Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE WARZYWNYM 2. ZIELONE RISOTTO 3. POMIDORKI KOKTAJLOWE POŁÓWKI 4. OWOC 5. WODA Z OWOCAMI	1. Woda, marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, pieczarki, ziemniaki, mleczko kokosowe, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, kucharek, natka pietruszki, koperek, lubczyk 2. Brokuły, szpinak, fasola biała konserwowa, groszek zielony, cebula, czosnek, marchewka, natka pietruszki, koperek, ryż parboiled, sól, pieprz, kucharek, gałka muskatołowa, papryka wędzona, imbir mielony mleczko kokosowe 3. Pomidorki koktajlowe 4. owoc 5. Woda, owoce mrożone
22.10.2026 CZWARTEK	1. KRUPNIK Z RYŻU BIAŁEGO NA WYWARZE MIĘSNYM 2. SCHAB W SOSIE POMIDOROWYM 3. ZIEMNIAKI 4. KAPUSTA PEKIŃSKA Z MARCHEWKĄ 5. OWOC 6. WODA Z OWOCAMI	1. Woda, marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, ryż biały, kurczak tuszka, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, koperek, lubczyk kucharek 2. Schab wieprzowy, cebula, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka orkiszowa (<u>gluten pszenny</u>), skrobia ziemniaczana, sól, pieprz, majeranek, oregano, kucharek 3. Ziemniaki 4. Kapusta pekińska, marchewka, papryka czerwona, olej, sól, pieprz, cukier, sok z cytryny, natka pietruszki, koperek 5. Owoc 6. Woda, owoce mrożone
23.10.2026 PIĄTEK	1. BARSZCZ CZERWONY NA WYWARZE WARZYWNYM 2. FILET Z MIRUNY DUSZONY W WARZYWACH 3. ZIEMNIAKI 4. OWOC 5. WODA Z OWOCAMI	1. Woda, marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, buraki czerwone, ziemniaki, mąka orkiszowa (<u>gluten pszenny</u>), śmietanka (<u>mleko</u>), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki, koperek, kucharek 2. <u>filet miruna</u>, marchewka, por, pietruszka, brokuły, fasolka szparagowa, <u>seler</u>, papryka czerwona, masło klarowane (<u>mleko</u>), sól, pieprz, sok z cytryny, kucharek 3. Ziemniaki 4. owoc 5. Woda, owoce mrożone
26.10.2026 PONIEDZIAŁEK	1. ZUPA Z SERKIEM MASCARPONE I MIĘSEM MIELONYM 2. MAKARON Z SEREM BIAŁYM 3. SOS MALINOWY 4. OWOC 5. WODA Z OWOCAMI	1. woda, marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, łopatką wieprzowa, serek mascarpone (<u>mleko</u>), ziemniaki, śmietanka (<u>mleko</u>), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, koperek, kucharek, lubczyk 2. Makaron pełnoziarnisty (<u>gluten pszenny</u>), ser twaróg, cukier, olej rzepakowy 3. Maliny mrożone, cukier 4. Owoc 5. Woda, owoce mrożone
27.10.2026 WTOREK	1. BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM 2. POTRAWKA Z KURCZAKA 3. RYŻ BRĄZOWY 4. SAŁATKA Z OGÓRKÓW KISZONYCH 5. OWOC 6. WODA Z OWOCAMI	1. Woda, marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, brokuł, ziemniaki, śmietanka (<u>mleko</u>), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, koperek, kucharek, lubczyk 2. Filet z kurczaka, marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, groszek, kukurydza konserwa, masło klarowane (<u>mleko</u>), śmietanka (<u>mleko</u>), skrobia ziemniaczana, mąka orkiszowa (<u>gluten pszenny</u>), sól, pieprz, lubczyk, kucharek, 3. ryż brązowy 4. Ogórki kiszzone, cebula, papryka żółta, olej, koperek, natka pietruszki, pieprz, cukier 5. Owoc 6. Woda, owoce mrożone
28.10.2026 ŚRODA	1. OGÓRKOWA NA WYWARZE WARZYWNYM 2. MAKARON ZE SZPINAKIEM I BIAŁĄ FASOLĄ 3. MARCHEWKA Z JABŁKIEM 4. OWOC 5. WODA Z OWOCAMI	1. Woda, marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, ogórki kiszzone (<u>gorczyca</u>), ziemniaki, mleczko kokosowe, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, koperek, kucharek, 2. Makaron tagliatelle, szpinak mrożony, fasola biała konserwowa, mleczko kokosowe, czosnek, gałka muskatołowa, papryka wędzona, sól, pieprz, kucharek 3. Marchewka, jabłko, cukier 4. owoc 5. Woda, owoce mrożone

29.10.2026 CZWARTEK	1. POMIDOROWA Z RYŻEM 2. KOTLET MIELONY 3. ZIEMNIAKI 4. BURACZKI 5. OWOC 6. WODA Z OWOCAMI	1.Woda, marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, ryż parboiled, koncentrat pomidorowy, śmietanka (<u>mleko</u>), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki, koperek, kucharek, oregano, bazylia 2. Łopatka wieprzowa, cebula, bułka tarta (<u>gluten pszeniczny</u>), <u>jaja</u>, czosnek, olej rzepakowy, sól, pieprz, kucharek, papryka słodka, papryka ostra 3. Ziemniaki 4. Buraki czerwone, cebula, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz, cukier 5.owoc 6.Woda, owoce mrożone
30.10.2026 PIĄTEK	7. SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 8. FILET Z MIRUNY SMAŻONY W PANIERCE 9. ZIEMNIAKI 10. KAPUSTA KISZONA 11. OWOC 12. WODA Z OWOCAMI	1.Woda, marchewka, pietruszka, por, <u>seler</u>, ziemniaki, szczaw konserwowy, <u>jaja</u>, śmietanka (<u>mleko</u>), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, koperek, kucharek 2. <u>Filet miruna</u>, <u>jaja</u>, <u>mleko</u>, bułka tarta (<u>gluten pszeniczny</u>), mąka (<u>gluten pszeniczny</u>), olej rzepakowy, sól, pieprz, sok z cytryny, kucharek 3.Ziemniaki 4. Kapusta kiszona, marchewka, natka pietruszki, cebula, olej, sól, cukier, pieprz 5.Owoc 6.woda, owoce mrożone

**PODKREŚLONE ZOSTAŁY SUBSTANCJE ORAZ PRODUKTY POWODUJĄCE
ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI!!!**

PEŁNE SKŁADY PRODUKTÓW ZNAJDUJĄ SIĘ U PANI INTENDENT.