



Jadtospis – obiady szkolne

2025/2026

od 27 października do 07 listopada



Tydzień	Gramatura 1 porcji	
	Gr. 1	Gr.2
Poniedziałek,27.10		
Pomidorowa z ryżem i śmietaną	200 -250 ml	
pierogi z mięsem i okrasą (cebulka,kielbaska)	200 -250 g/40 g	
surówka z kapusty białej,ogórka kiszzonego,pora i majonezu	70g	
dodatek: papryka czerwona, pomidor koktajlowy	60 g	
lemoniada (woda,miód,cytryna)	175 ml-200 ml	
jabłko	80 g	
alergeny	*1,3,7,15	
Wtorek,28.10		
Grochówka z ziemniakami	200 -250 ml	
makaron z serem twarogowym polany musem truskawkowym	195 g – 250 g/50 ml	
dodatek: papryka czerwona, pomidor koktajlowy, kalarepa	60 g	
	80-100 g	

Tydzień	Gramatura 1 porcji	
	Gr. 1	Gr.2
Poniedziałek,03.11		
Pomidorowa z makaronem i śmietaną	200 -250 ml	
racuchy drożdżowe z cukrem pudrem	210-260 g/40 ml	
dodatek: papryka czerwona, pomidor koktajlowy, kalarepa	60 g	
koktajl mleczno - owocowy(maliny i truskawki)	175 -200 ml	
banan	ok.125 g	
alergeny	* 1,3,7,9	
Wtorek,04.11		
Ziemniaczana z ziemniakami i kluskami	200 -250 ml	
spaghetti (mięso,makaron,pomidory,cebula,ser żółty)	250 g – 300 g	
	100-150 g	
	80-100 g	

lemoniada (woda,miód,cytryna)	175 -200 ml
banan	ok 125 g
alergeny	1,3,7,9,15
Środa,29.10	
Ogórkowa z ziemniakami i śmietaną	200 -250 ml
pieczeń z wieprzowa z sosem (karkówka bk)	60 g/80 g/40 g
ziemniaki	100 -150 g
surówka z buraków,z jabłkiem i oliwą	80 g
kompot owocowy	175 -200 ml
banan	ok 125 g
alergeny	1,3,7,9
Czwartek,30.10	
Jarzynowa z ziemniakami i śmietaną	200 -250 ml
paprykarz(drób,papryka kolorowa,pomidory,cebula)	160 g/200 g/60 ml
ryż długoziarnisty - biały	100 g/150 g
ogórek kiszony	80 g/90 g
kompot owocowy	175 -200 ml
winogrono	100 g
alergeny	*1,3,7,9

dodatek: papryka czerwona, pomidorek koktajlowy, kalarepa	60 g
kompot owocowy	175 -200 ml
jabłko	80 g
alergeny	*1,3,7,9
Środa,05.11	
Marchwianka z ziemniakami	200 -250 ml
nuggetsy z kurczaka	90 – 100 g
ziemniaki	100-150 g
kapusta biała ,duszona	80 g
dodatek: papryka czerwona, pomidorek koktajlowy, kalarepa	
kompot owocowy	175 -200 ml
gruszka	1 szt- ok. 100 g
alergeny	1,3,7,9
Czwartek,06.11	
Żurek z ziemniakami i śmietaną	200 -250 ml
pieczeń rzymska w sosie	60 g/80 g/60 ml
ziemniaki z koperkiem	100 -150 g
sałata lodowa, kukurydza,szczypior,pomidor koktajlowy z oliwą	90 g
lemoniada (woda, miód, cytryna)	175 -200 ml
jabłko	ok. 80 g
alergeny	1,3,7,9,15

Piątek,31.10	
Szczawiowa z ziemniakami , jajkiem i śmietaną	200 -250 ml
filet łososia	ok.100 g
warzywa na patelni z ziemniakami	150-200 g
	80 -100 g
woda z miętą	200 ml
jabłko	80 g
alergeny	*1,4,7,9,

Piątek,07.11	
Krem pieczarkowy z makaronem i śmietaną	200 -250 ml
kotlet z dorsza	90 g/100 g
ziemniaki z koperkiem	100- 150 g
marchew z jabłkiem z majonezem	80 g / 90 g
dodatek: papryka czerwona, pomidorek koktajlowy, kalarepa	60 g
woda z miętą	200 ml
jabłko	1 ok. 80 g
alergeny	1,3,4,7,9

Alergeny w żywności – informacje o alergenach i składnikach powodujących reakcje nietolerancji

- | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|--|--------------|
| 1. zboża zawierające gluten | 5. orzeszki ziemne (arachidowe) | 9. seler i produkty pochodne | 13. łubin |
| 2. skorupiaki i produkty pochodne | 6. soja i produkty pochodne | 10. gorczyca i produkty pochodne | 14. mięczaki |
| 3. jaja i produkty pochodne | 7. mleko i produkty pochodne | 11. nasiona sezamu i produkty pochodne | 15. miód |
| 4. ryby i produkty pochodne | 8. orzechy | 12. dwutlenek siarki | |

* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów**: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:

pieprz, pieprz ziółowy, ziele angielskie, liść lauowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, kminek, majeranek, papryka słodka, laska wanilii.

Wykaz produktów użytych do obiadu ,znajduje się u intendenta szkoły.