



Jadtospis – obiady szkolne

2025/2026

od 08 grudnia do 19 grudnia,



Tydzień	Gramatura 1 porcji	
	Gr. 1	Gr.2
Poniedziałek,08.12		
Pomidorowa z ryżem i śmietaną	200 -250 ml	
naleśniki z serem i śmietaną	200 -250 g/60 ml	
dodatek:papryka czerwona,kalarepa, pomidorek koktajlowy	60g	
kompot owocowy	175 -200 ml	
mandarynka,jabłko	100 g	
alergeny	*1,3,7,9	
Wtorek,09.12		
Jarzynowa z ziemniaki i śmietaną	200 -250 ml	
spaghetti (mięso,makaron,pomidory,ser żółty)	200 – 250 g	

Tydzień	Gramatura 1 porcji	
	Gr. 1	Gr.2
Poniedziałek,15.12		
Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i kaszą	200 -250 ml	
pierogi z truskawkami polane śmietaną	210-260 g/40 ml	
lemoniada (woda,miód,cytryna)	175 -200 ml	
jabłko	80 g	
	1,3,7,9,15	
Wtorek,16.12		
Krupnik z ziemniakami	200 -250 ml	
kotlet schabowy	90 -100 g	
ziemniaki	100 – 150 g	

dodatek: papryka czerwona, kalarepa, pomidorek koktajlowy	60 g
lemoniada (woda, miód, cytryna)	175 -200 ml
banan	ok 125 g
alergeny	1,3,7,9,15
Środa, 10.12	
Barszcz ukraiński z ziemniakami i śmietaną	200 -250 ml
gulasz wieprzowy kasza pęczak, kasza gryczana	60 g/80 g/60 ml 135g/195 g
ogórek kiszony	80 g
dodatek: papryka czerwona, pomidor koktajlowy, kalarepa	60 g
woda z cytryną i miodem	175 -200 ml
banan	ok 125 g
alergeny	*1,3,7,9
Czwartek, 11.12	
Szczawiowa z ziemniakami i śmietaną	200 -250 ml
paprykarz z indyka z papryka, pomidorami	150 g/180 g
makaron	100 g/150 g

buraczki zasmażane	80 -100 g
dodatek: papryka czerwona, pomidor koktajlowy, kalarepa	60 g
kompot owocowy	175 -200 ml
mandarynka	ok 125 g
alergeny	1,3,7,9
Środa, 17.12	
Rosół z makaronem(drobiowo - wołowy)	200 -250 ml
udziec indyka w sosie	60 g/80 g/60 ml
ryż na sypko	100-150 g
sałata lodowa, pomidorek koktajlowy, kukurydza z majonezem dodatek: papryka czerwona, pomidor koktajlowy, kalarepa	80 g
lemoniada (woda, miód, cytryna)	175 -200 ml
banan	1 szt- ok. 125 g
alergeny	1,3,7,9,15
Czwartek, 18.12	
Wiśniowa z makaronem	200 -250 ml
kotlet pożarski	90 g/110 g
ziemniaki rzodkiewka ,szczypiorek i śmietana	100 -150 g ok. 100 g

ogórek kiszony	80 g /90 g
kompot owocowy	175 -200 ml
mandarynka	100 g
alergeny	*1,3,7,9
Piątek, 12.12	
Ogórkowa z ziemniakami i śmietaną	200 -250 ml
filet halibut	100 g
ziemniaki	100-150 g
sałata lodowa, kukurydza, cebula czerwona z majonezem	80 -100 g
woda z miętą	200 ml
jabłko	80 g
alergeny	1,3,4,7,9,

dodatek: papryka czerwona, pomidor koktajlowy, kalarepa	90 g
lemoniada (woda, miód, cytryna)	175 -200 ml
winogrono	1 szt- ok. 100 g
alergeny	1,3,7,9
Piątek, 19.12	
Dyniowa z ziemniakami z kluskami	200 -250 ml
mandarynki, winogrona, banan, jabłko	150- 200 g
dodatek: papryka czerwona, pomidor koktajlowy, kalarepa	ok. 100 g
lemoniada	175 -200 ml
alergeny	1,3,7,9

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 gorczycy.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:

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

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