

Intendent

pro

Jadłospis Szkoły Podstawowe od 28.09.2026 - 30.10.2026

📅 28.09.2026

Poniedziałek

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na
wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**,
perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól
biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Knedle z truskawkami

Składniki: ziemniaki, truskawki, mrożone, **jaja** kurze całe,
cukier, mąka **pszenna**, typ 450, skrobia ziemniaczana

📅 29.09.2026

Wtorek

Obiad

Krem z białych warzyw z groszkiem
ptysiowym

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka,
korzeń, **seler** korzeniowy, por, groszek ptysiowy (**pszenica**),
sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie,
gałka muskatołowa, tymianek

Podudzie pieczone z kurczaka

Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, oliwa, papryka
słodka, papryka ostra, pieprz cytrynowy, sól biała

Ziemniaki

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

📅 30.09.2026

Środa

Obiad

Rosół drobiowy z kluseczkami

Składniki: woda, makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica**),
kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler**
korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz,
liść laurowy, ziele angielskie

Rumsztyk wieprzowy

Składniki: wieprzowina szynka surowa, cebula, **jaja** kurze
całe, olej rzepakowy, mąka **pszenna** typ 500, z
witaminami, skrobia ziemniaczana

Ziemniaki

Surówka Colesław

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (**jaja**,
gorczyca), śmietana 18% (z **mleka**), cytryna, cukier, sól
biała, pieprz

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 01.10.2026

Czwartek

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**),
pietruszka, korzeń, koperek, kurczak, tuszka, **seler**
korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele
angielskie

Gołąbki w sosie pomidorowym

Składniki: kapusta włoska, koncentrat pomidorowy, 30%,
mąka **pszenna**, typ 450, soczewica czerwona, nasiona
suche, oliwa

📅 02.10.2026

Piątek

Obiad

Zupa rosolnik

Składniki: woda, ziemniaki, ryż biały, marchew, kurczak,
tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por,
koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie,
mięso ze skrzydeł indyka, ze skórą

Paluszki rybne pieczone

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)

Ziemniaki

Warzywa na parze

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, marchew,
mrożona

Intendentpro Jadłospis Szkoły Podstawowe od 28.09.2026 - 30.10.2026

📅 05.10.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Łazanki z kapustą

Składniki: kapusta biała, makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

📅 06.10.2026 Wtorek

Obiad

Zupa z soczewicy i marchewki

Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Filet drobiowy na parze w sosie pieczarkowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, pieczarki świeże, mąka **pszenna**, typ 450, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki

Salsa buraczana

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

📅 07.10.2026 Środa

Obiad

Rosół z kurczaka z makaronem

Składniki: woda, makaron **pszenny** dwujajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki

Mizeria ze śmietaną

Składniki: ogórek, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, cukier, sól biała

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 08.10.2026 Czwartek

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz meksykański z makaronem

Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), cebula, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy, kukurydza, konserwowa, papryka czerwona, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie

📅 09.10.2026 Piątek

Obiad

Zupa grysikowa

Składniki: woda, kasza manna (**pszenica**), kurczak, tuszka, marchew, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryba po grecku

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przecier pomidorowy, por, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, cukier, sól biała, pieprz, papryka słodka

Ziemniaki

Intendent

pro

Jadłospis Szkoły Podstawowe od 28.09.2026 - 30.10.2026

📅 12.10.2026

Poniedziałek

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, koperek, śmietana 18% (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Fasolka po bretońsku

Składniki: woda, fasola biała, nasiona suche, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz, majeranek

Bułka pszenna zwykła

📅 13.10.2026

Wtorek

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, koperek, kurczak, tuszka, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gnocchi szpinakowe

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, sól biała, szpinak

Sos śmietanowy

Składniki: woda, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, cebula, masło ekstra (z **mleka**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, kapusta włoska, czosnek, sól biała, pieprz, podgrzybki suszone, liść laurowy, ziele angielskie

📅 14.10.2026

Środa

Obiad

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 15.10.2026

Czwartek

Obiad

Barszcz zabielany z ziemniakami

Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, marchew, kurczak, tuszka, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron z kurczakiem, brokułem i pieczarkami

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, makaron **pszenny** bezjajeczny, brokuły, pieczarki świeże, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa

📅 16.10.2026

Piątek

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Filet z morszczuka panierowany

Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki

Surówka z kapusty kiszanej

Składniki: kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Intendent

pro

Jadłospis Szkoły Podstawowe od 28.09.2026 - 30.10.2026

📅 19.10.2026

Poniedziałek

Obiad

Żurek z ziemniakami na białej kielbasie

Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (**żyto**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki z serem (**pszenica**, **jaja**, **mleko**)

Mus truskawkowy własnego wyrobu

Składniki: truskawki, mrożone, cukier

📅 20.10.2026

Wtorek

Obiad

Zupa grochowa z makaronem

Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Ryż z jabłkami

Składniki: jabłko, ryż biały, cukier, masło ekstra (z **mleka**), cynamon, sól biała

📅 21.10.2026

Środa

Obiad

Zupa ziemniaczana

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina łopatką, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 22.10.2026

Czwartek

Obiad

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet drobiowy

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

📅 23.10.2026

Piątek

Obiad

Krem z brokuła

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

Makaron pełnoziarnisty w sosie maślano - cytrynowym z tuńczykiem

Składniki: makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), marchew, woda, **tuńczyk** w sosie własnym (**ryba**), śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, cytryna

Intendentpro Jadłospis Szkoły Podstawowe od 28.09.2026 - 30.10.2026

📅 26.10.2026 **Poniedziałek**

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ravioli z ciecierzycą i soczewicą w sosie pomidorowym

Składniki: ciecierzycza konserwowa, soczewica czerwona, nasiona suche, mąka **pszenna**, typ 450, pomidory w puszcze całe, cebula, sól biała

📅 27.10.2026 **Wtorek**

Obiad

Rosół z kurczaka z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, **seler** korzeniowy, makaron **pszenny** bezjajeczny, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet mielony wieprzowy

Składniki: wieprzowina łopatka, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, cebula, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, sól biała, pieprz

Ziemniaki

Kapusta zasmażana

Składniki: kapusta biała, cebula, marchew, koperek, mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, masło ekstra (z **mleka**), cukier, sól biała, pieprz

📅 28.10.2026 **Środa**

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz z indyka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, cebula, marchew, skrobia ziemniaczana, śmietanka 30% (z **mleka**), olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż biały

Marchewka na parze

Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (z **mleka**)

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 29.10.2026 **Czwartek**

Obiad

Krem z dyni

Składniki: dynia, ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, pomidory w puszcze krojone, cebula, masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, kurkuma, imbir suszony mielony

Kopytka

Składniki: ziemniaki, późne, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana

Mus jabłkowy 100%

📅 30.10.2026 **Piątek**

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)

Ziemniaki

Warzywa na parze

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, marchew, mrożona