Jadłospis tygodniowy 09.11.2026-13.11.2026

Wszystkie występujące w posiłkach **ALERGENY** zostały zaznaczone pogrubioną drukowaną czcionką.

Data	Obiad	Podwieczorek	Wartość energetyczna
09.11.2026 Poniedziałek	Zupa grochowa na wywarze warzywny 300g (ziemniaki, groch, marchew, **SELER**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, por, masło (**MLEKO**), czosnek, cebula, przyprawy) + chleb żytni 30g (**ŻYTO, PSZENICA**) Ryż z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtową 280g (ryż biały, ryż brązowy, jabłka, jogurt naturalny (**MLEKO**), cynamon, masło (**MLEKO**), cukier waniliowy, cukier) Woda 200ml	Jogurt pitny mleczno – owocowy 330g (**MLEKO**) + banan ok. 100g	*950kcal*
10.11.2026 Wtorek	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 300g (brokuł, **SELER**, marchew, pietruszka korzeń, ziemniaki, masło (**MLEKO**), śmietana (**MLEKO**), czosnek, natka pietruszki, przyprawy) + chleb wieloziarnisty 30g (**PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ, SEZAM, OWIES**) Łazanki 260g (makaron pszenny (**PSZENICA, JAJA**), kapusta kiszona, kapusta biała, łopatka wieprzowa, karczek wieprzowy, pieczarki, cebula, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, przyprawy) Kompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier)	Jogurt mleczno – owocowy 150g (**MLEKO**) + kiwi ok. 60g	1150kcal
11.11.2026 Środa	DZIEŃ WOLNY		
12.11.2026 Czwartek	Zupa krupnik na wywarze warzywnym z kaszą jęczmienną 300g (ziemniaki, kasza jęczmienna (**JĘCZMIEŃ**), marchew, **SELER**, pietruszka korzeń, por, natka pietruszki, masło (**MLEKO**), przyprawy) Ciecierzyca z ryżem i warzywami 220g (ryż biały, ciecierzyca, marchew, groszek zielony, kukurydza, cebula, czosnek, olej rzepakowy, natka pietruszki, przyprawy) Kolorowa fasolka szparagowa z bułka tartą 50g (fasolka szparagowa żółta, fasolka szparagowa zielona, masło roślinne, bułka tarta (**PSZENICA**), przyprawy) Woda 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (**MLEKO**) + gruszka ok. 150g	1020kcal
13.11.2026 Piątek	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z soczewicą czerwoną i ryżem 300g (ryż paraboliczny, soczewica czerwona, marchew, **SELER**, pietruszka korzeń, por, passata pomidorowa, pomidory, masło (**MLEKO**), koncentrat pomidorowy, śmietana (**MLEKO**), czosnek, natka pietruszki, przyprawy) Kasza bulgur 150g (**PSZENICA**) Kotlet rybny pieczony 90g (filet z miruny (**RYBA**), **JAJA**, bułka tarta (**PSZENICA**), kasza manna (**PSZENICA**), cebula, olej rzepakowy, przyprawy) Surówka z ogórka kiszonego, papryki i marchewki 100g (ogórek kiszony, marchew, papryka czerwona, papryka żółta, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy) Woda 200ml	Jogurt mleczno – owocowy 150g (**MLEKO**) + jabłko ok. 150g	1150kcal

Sporządził: Justyna Auguścik

Zatwierdził:

Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn obiektywnych.

Kierownik stołówki

Justyna Auguścik

DYREKTOR
Publicznej Szkoły Podstawowej nr 2
im. Marii Skłodowskiej-Curie
w Jeleniu-Laskowicach
mgr Agata Skierska