

Jadłospis tygodniowy 12.10.2026-16.10.2026

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

Data	Obiad	Podwieczorek	Wartość energetyczna
12.10.2026 Poniedziałek	Zupa z fasolki szparagowej na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, SELER , pietruszka korzeń, por, natka pietruszki, koper, śmietana (MLEKO), masło (MLEKO), przyprawy + chleb żytni 30g (ŻYTO , PSZENICA) Ryż z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtową 280g (ryż biały, ryż brązowy, jabłko, jogurt naturalny (MLEKO), cynamon, masło (MLEKO), cukier waniliowy, cukier) Woda 200ml	Jogurt owocowy ok. 150ml (MLEKO) + gruszka ok. 150g	<i>Okolo 990kcal</i>
13.10.2026 Wtorek	Zupa krupnik na wywarze warzywnym z kaszą jęczmienną 300g (ziemniaki, kasza jęczmienna (JĘCZMIEN), marchew, SELER , pietruszka korzeń, por, natka pietruszki, masło (MLEKO), przyprawy) Makaron pełnoziarnisty 150g (mąka pełnoziarnista (PSZENICA), JAJA) Chilli con carne 180g (fasola czerwona, kukurydza, łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, passata pomidorowa, pomidory, olej rzepakowy, mąka orkiszowa (ORKISZ), przyprawy) Woda 200ml	Kefir naturalny 330ml (MLEKO) + jabłko ok. 150g	<i>Okolo 1020kcal</i>
14.10.2026 Środa	Zupa rosół na wywarze mięsno-warzywnym 300g (makaron (mąka PSZENNA , JAJA), skrzydełka z kurczaka, porcje rosółowe drobiowe, marchew, SELER , pietruszka korzeń, cebula, por, natka pietruszki, czosnek, lubczyk świeży, przyprawy) Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (MLEKO), sól) Nóżka z kurczaka 90g (nóżka z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy) Surówka colesław 100g (kapusta biała, marchew, natka pietruszki, koper, śmietana (MLEKO), majonez (JAJA), czosnek, przyprawy) Lemoniada 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, miód)	Jogurt owocowy ok. 150ml (MLEKO) + banan ok. 100g	<i>Okolo 1200kcal</i>
15.10.2026 Czwartek	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kalafior, marchew, SELER , pietruszka korzeń, por, natka pietruszki, koper, śmietana (MLEKO), masło (MLEKO), przyprawy + chleb wieloziarnisty 30g (PSZENICA , ŻYTO , JĘCZMIEN , SEZAM , OWIES) Kasza jęczmienna 150g (JĘCZMIEN) Gulasz z czerwonej soczewicy i warzyw 180g (soczewica czerwona, marchew, SELER , pietruszka korzeń, pieczarki, papryka czerwona, papryka żółta, passata pomidorowa, cebula, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, mąka orkiszowa (ORKISZ), przyprawy) Surówka szwedzka 100g (ogórek kiszony, marchew, cebula czerwona, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy) Woda 200ml	Serek homogenizowany naturalny 150ml (MLEKO) + gruszka ok. 150g	<i>Okolo 1050kcal</i>

16.10.2026 Piątek	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z kuskusem perłowym 250g (kuskus perłowy (PSZENICA, JAJA), marchew, SELER, pietruszka korzeń, por, passata pomidorowa, pomidory, masło (MLEKO), koncentrat pomidorowy, śmietana (MLEKO), czosnek, natka pietruszki, szczypior, przyprawy) Makaron kolorowy z tuńczykiem, pesto i warzywami 220g (makaron kolorowy (PSZENICA, ŻYTO, ORKISZ, JĘCZMIEN, JAJA), tuńczyk (RYBA), pesto bazyliowe (MLEKO, ORZECY, JAJA), czosnek, pomidory suszone w oleju, cebula czerwona, kukurydza, papryka czerwona, przyprawy) Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier)	Mleko czekoladowe 200ml (MLEKO) + jabłko ok. 150g	<i>Około 1000kcal</i>
----------------------	--	---	------------------------------

Sporządził: Justyna Auguścik

Zatwierdził:

Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn obiektywnych.

Kierownik stołówki


Justyna Auguścik

Jadłospis tygodniowy 19.10.2026-23.10.2026

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

Data	Obiad	Podwieczorek	Wartość energetyczna
19.10.2026 Poniedziałek	Zupa grochowa na wywarze warzywny 300g (ziemniaki, groch, marchew, SELER , pietruszka korzeń, natka pietruszki, por, masło (MLEKO), czosnek, cebula, przyprawy) + chleb graham 30g (ŻYTO, PSZENICA) Zapiekanka warzywna z makaronem i sosem czosnkowym 260g (makaron pszenny (PSZENICA, JAJA), marchew mini, groszek, kukurydza, ser mozzarella (MLEKO), ser cheddar (MLEKO), jogurt naturalny (MLEKO), majonez (JAJA), czosnek, przyprawy) Kompot truskawkowy 200ml (truskawki, cukier)	Jogurt owocowy ok. 150ml (MLEKO) + gruszka ok. 150g	Okolo 990kcal
20.10.2026 Wtorek	Zupa krem z dyni na wywarze warzywnym ze słonecznikiem 300g (dynia, ziemniaki, marchew, SELER , pietruszka korzeń, masło (MLEKO), śmietana (MLEKO), cebula, czosnek, przyprawy, słonecznik) Kasza kuskus perłowy 150g (PSZENICA) Udko z kurczaka 90g (udziec z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy) Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 100g (kapusta pekińska, marchew, koper, kukurydza, olej rzepakowy, cytryna, przyprawy) Woda 200ml	Kefir naturalny 330ml (MLEKO) + jabłko ok. 150g	Okolo 1150kcal
21.10.2026 Środa	Zupa rosół na wywarze mięsno-warzywnym 300g (makaron (mąka PSZENNA, JAJA), marchew, SELER , pietruszka korzeń, skrzydełka z kurczaka, porcje rosółowa drobiowa, cebula, por, natka pietruszki, czosnek) Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (MLEKO), sól) Gulasz wieprzowy 180g (łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, mąka pszenna (PSZENICA), przyprawy) Surówka z marchewki i jabłka 100g (marchew, jabłko, cytryna, sok pomarańczowy 100%, przyprawy) Lemoniada ananasowa 200ml (ananas, pomarańcza, cytryna, miód)	Jogurt owocowy ok. 150ml (MLEKO) + banan ok. 100g	Okolo 1100kcal
22.10.2026 Czwartek	Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, buraki czerwone, marchew, SELER , pietruszka korzeń, por, natka pietruszki, masło (MLEKO), śmietana (MLEKO), ocet winny, przyprawy) + chleb pszenny 30g (PSZENICA) Ryż 150g Curry z ciecierzycą 180g (ciecierzyca, marchew mini, kalafior, cukinia, mleko kokosowe, mąka orkiszowa (ORKISZ), cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy) Woda 200ml	Serek homogenizowany naturalny 150ml (MLEKO) + gruszka ok. 150g	Okolo 900kcal
23.10.2026 Piątek	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z soczewicą 300g (ryż biały, soczewica czerwona, marchew, SELER , pietruszka korzeń, por, passata pomidorowa, pomidory, masło (MLEKO), koncentrat pomidorowy, śmietana (MLEKO), czosnek, natka pietruszki, przyprawy) Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (MLEKO), sól) Filet rybny pieczony 90g (filet z miruny (RYBA), olej rzepakowy, bułka tarta (PSZENICA), przyprawy) Surówka z kapusty kiszzonej 100g (kapusta kiszona, marchew, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy) Woda 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (MLEKO) + jabłko ok. 150g	Okolo 1000kcal

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 Jelezu-Laskowicach
 mgr Agneta Skierska