...Podstawowa nr 2
...wskiej-Curie
...Młodych 1
...18 17 63
...REGON 001181386

Jadłospis tygodniowy 16.11.2026-20.11.2026

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

Data	Obiad	Podwieczorek	Wartość energetyczna
16.11.2026 Poniedziałek	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, groszek, marchew, **SELER**, pietruszka korzeń, por, natka pietruszki, śmietana (**MLEKO**), masło (**MLEKO**), przyprawy + chleb dyniowy 30g (**PSZENICA, ŻYTO**) 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) Woda 200ml	Jogurt mleczno – owocowy 150g (**MLEKO**) + banan ok. 100g	*950kcal*
17.11.2026 Wtorek	Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, buraki czerwone, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, por, natka pietruszki, masło (**MLEKO**), śmietana (**MLEKO**), ocet jabłkowy, przyprawy) + chleb pszenny 30g (**PSZENICA**) Ryż 150g Curry z ciecierzycą 180g (ciecierzyca, marchew, kalafior, mleko kokosowe, mąka orkiszowa (**ORKISZ**), cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy) Woda 200ml	Serek naturalny 150g (**MLEKO**) + kiwi ok. 60g	1150kcal
18.11.2026 Środa	Zupa rosół na wywarze mięsno-warzywnym 300g (makaron (mąka **PSZENNA, JAJA**), marchew, **SELER**, pietruszka korzeń, skrzydełka z kurczaka, porcje rosołowa drobiowa, cebula, por, natka pietruszki, czosnek) Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (**MLEKO**), sól) Udko z kurczaka pieczone 100g(udko z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy) Surówka z kapusty białej 100g (kapusta biała, marchew, natka pietruszki, koper, olej rzepakowy, ocet jabłkowy, przyprawy) Lemoniada cytrusowa 200ml (pomarańcza, cytryna, mięta świeża, miód)	Mleko czekoladowe 200ml (**MLEKO**) + gruszka ok. 150g	
19.11.2026 Czwartek	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, ogórki kiszone, marchew, **SELER**, pietruszka korzeń, por, natka pietruszki, koper, śmietana (**MLEKO**), masło (**MLEKO**), przyprawy + chleb wieloziarnisty 30g (**PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ, SEZAM, OWIES**) 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	Jogurt mleczno – owocowy 150g (**MLEKO**) + banan ok. 100g	1020kcal
20.11.2026 Piątek	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z soczewicą czerwoną i makaronem zacierką 300g (makaron zacierka (**JAJA, PSZENICA**), 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 kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, 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 Jelczu-Laskowicach
mgr Agata Skierska