



Jadłospis na październik 2025

UWAGA! Propozycje obiadów mogą ulec zmianie z przyczyn niezależnych od szkoły

	Obiad	DATA	Obiad
Środa 01/10/2025	Żurek z jajkiem i białą kielbasą -300ml Knedle z morelami i polewą jogurtową – 270g, kompot – 200ml, banan – 120g (1,2,3,5)	Środa 08/10/2025	Grochówka wojskowa z kielbasą i ziemniakami- 300ml Pancake z polewą owocową (dieta: ryż z owocami)- 270g, kompot -200ml, banan - 170g (1,2,3,5)
Czwartek 02/10/2025	Zupa kalafiorowa z ziemniakami -300ml Karkówka pieczona z majerankiem – 100g, kluski śląskie – 150g, surówka z czerwonej kapusty – 100g, herbata owocowa -200ml, śliwki – 120g (1,2,5)	Czwartek 09/10/2025	Zupa dyniowo-marchewkowa z zacierkami - 300ml Strogonow z indyka – 120g, kasza gryczana- 150g, surówka wielowarzywna – 100g, lemoniada – 200ml, chipsy jabłkowe - 100g (1,2,3,5)
Piątek 03/10/2025	Krupnik jęczmienny (dieta: jaglany) -300ml Łosoś zapiekany w ziołach – 100g, ziemniaki – 150g, surówka z kiszzonej kapusty - 100g kompot – 200ml, jabłko - 100g (1,2,4,5)	Piątek 10/10/2025	Zupa jarzynowa z ziemniakami -300ml Dorsz po marokańsku z kuskusem i warzywami – 270g (dieta: kasza jaglana), papryka do pochrupania – 70g, kompot – 200ml, nektarynka – 120g (1,2,4,5)
Poniedziałek 06/10/2025	Zupa pomidorowa z ryżem -300ml Stripsy z kurczaka – 100g, ziemniaki – 150g, mizeria - 100g, kompot - 200ml, gruszka – 120g (1,2,3,5)	Poniedziałek 13/10/2025	Zupa ziemniaczana z warzywami -300ml Risotto z warzywami i sosem maślanym - 150g, różyczki kalafiora w chrupiącej otoczce -150g, marchewka do pochrupania – 70g, kompot-200 ml, gruszka -100g (1,2,3,5)
Wtorek 07/10/2025	Zupa ogórkowa z ziemniakami -300ml Spaghetti razowe z sosem bolońskim i tartym serem – 270g, (dieta: makaron bezglutenowy), sałatka grecka – 70g, woda z miętą i cytryną - 200ml, winogrona – 100g (1,2,3,5)	Środa 15/10/2025	Rosół z makaronem -300ml Ryż zapiekany z jabłkiem – 270g, sok – 200ml, banan – 120g (1,2,3,5)

DATA	Obiad	DATA	Obiad
<i>Czwartek</i> <i>16/10/2025</i>	Zupa pieczarkowa z ziemniakami-300ml Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym – 120g, kuleczki makaronowe– 150g, mix sałat w sosie vinaigrette -70g, kompot – 200ml, mandarynka - 100g (1,2,3,5)	<i>Czwartek</i> <i>23/10/2025</i>	Zupa słoneczna z ziemniakami -300ml Bitka z szynki w sosie własnym – 110g, kasza gryczana – 150g, surówka z ogórków kiszonych– 100g, herbatka miętowa – 200ml, pomarańcza – 100g (1,2,3,5)
<i>Piątek</i> <i>17/10/2025</i>	Pieczarkowa z ziemniakami -300ml Pierogi ruskie z cebulką (dieta: pyzy ziemniaczane) – 270g, surówka colesław – 100g, lemoniada – 200ml, jabłko -100g (1,2,3,5)	<i>Piątek</i> <i>24/10/2025</i>	Zupa zacierkowa z warzywami -300ml Ryba w panierce kukurydzianej - 100g, ziemniaki – 150g, surówka z pomidora z sałata rzymską i szczypiorkiem – 80g, kompot – 200ml, śliwki -100g (1,2,3,4,5)
<i>Poniedziałek</i> <i>20/10/2025</i>	Zupa ryżanka -300ml Kotlet de volaille – 125g, ziemniaki – 150g, surówka z kapusty pekińskiej - 100g, kompot -200ml, gruszka - 120g (1,2,3,5)	<i>Poniedziałek</i> <i>27/10/2025</i>	Zupa neapolitanka z makaronem – 300ml Nuggetsy warzywne - 100g, ziemniaki - 140g, surówka z białej kapusty z jabłkiem – 100g, kompot – 200ml, mus owocowy -100g (1,2,3,5,9)
<i>Wtorek</i> <i>21/10/2025</i>	Zupa brokułowa z ziemniakami -300ml Ratatouille z kurczakiem, makaronem i tartym serem – 270g, papryka do pochrupania – 70g, herbatka owocowa – 200ml, jogurt pitny – 100g (1,2,3,5)	<i>Wtorek</i> <i>28/10/2025</i>	Zupa ogórkowa z ryżem -300ml Stek wieprzowy (dieta: drobiowy) z cebulką– 100g, ziemniaki - 150g, buraczki na ciepło – 100g, lemoniada– 200ml, winogrona – 100g (1,2,3,5)
<i>Środa</i> <i>22/10/2025</i>	Leczo z kiełbaską -300ml Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem (dieta: placki kukurydziane z jabłkiem) - 270g, kompot – 200ml, banan - 100g (1,2,3,5)	<i>Środa</i> <i>29/10/2025</i>	Zupa fasolowa z kiełbaską -300ml Naleśniki z serem i polewą śmietanowo – jogurtową – 270g (dieta: naleśniki bezglutenowe z jabłkiem), kompot– 200ml, banan – 100g (1,2,3,5)

DATA	Obiad	<u>Lista alergenów:</u> 1- Produkty zawierające gluten 2- mleko i produkty pochodne, 3- jaja i produkty pochodne, 4- ryby i produkty pochodne, 5- seler i produkty pochodne 6- orzechy i produkty pochodne 7- orzechy ziemne i produkty pochodne 8- skorupiaki i produkty pochodne 9- soja i produkty pochodne 10- ziarna sezamu i produkty pochodne 11- gorczyca i produkty pochodne 12- siarczyny (w tym E – 20230 – E – 20237) 13- łubin i produkty pochodne 14- mięczaki i produkty pochodne Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, ziele angielskie, lubczyk, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz ziołowy, mieszanki przyprawowe. Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy.
<i>Czwartek</i> <i>30/10/2025</i>	Zupa grysikowa z warzywami -300ml Gołąbki w sosie pomidorowym – 150g, ziemniaki - 120g, surówka z marchewki i ogórka - 80g, herbata owocowa - 200ml, jabłko– 100g (1,2,3,5)	
<i>Czwartek</i> <i>30/10/2025</i>	Zupa z włoskich pomidorów z orzo -300ml Okoń z pieca w sosie koperkowym – 100g, ziemniaki - 150g, surówka z kiszonej kapusty - 100g, herbata owocowa - 200ml, jgruszka– 100g (1,2,3,4,5)	

22 dni x 7,00 zł = 154 zł proszę wpłacać w nieprzekraczalnym terminie do 30 września 2025r. na konto:

37 1030 1508 0000 0005 038 8073

Tytuł przelewu: **identyfikator dziecka ID.???.**, *imię, nazwisko dziecka, klasa i ew. dni wyłączone z żywienia (np. bez poniedziałków)*

Sposób wpisywania identyfikatora – w tytule przelewu wpisujemy ID stawiamy kropkę wpisujemy numer stawiamy kropkę. Przykład ID.36.

W PRZYPADKU RODZEŃSTWA, PRZELEW WYKONUJEMY OSOBNO DLA KAŻDEGO Z DZIECI.