

Jadłospis Szkoła14-02.10.2026

📅 14.09.2026 poniedziałek

Zapiekanka makaronowa z kielbaską w sosie pomidorowym 230 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), kielbasa śląska ((mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, osłonka)), groszek zielony, mrożony, ser edamski tłusty („mlepol" **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), koncentrat pomidorowy, 30%, pomidory w puszcze całe, cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Energia: 406 kcal

📅 15.09.2026 wtorek

Gulasz wieprzowy w sosie własnym 100 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

Kasza gryczana, gotowana 150 g

Surówka z buraczków 80 g

Składniki: burak, olej rzepakowy

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 376 kcal

📅 16.09.2026 środa

Zupa z kapusty i czerwonej soczewicy 300 ml

Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, pomidory w puszcze krojone, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cebula, oliwa, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka wędzona

Chleb pszenno-żytni 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Energia: 366 kcal

📅 17.09.2026 czwartek

Kurczak z rożna 100 g

Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki i jabłka 80 g

Składniki: marchew, jabłko, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Energia: 394 kcal

📅 18.09.2026 piątek

Paluszki rybne pieczone 100 g

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól)

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z ogórka kiszzonego 80 g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Energia: 395 kcal

📅 21.09.2026 poniedziałek

Chili sin carne 120 g

Składniki: fasola czerwona sucha, pomidory w puszcze krojone, papryka czerwona, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), cebula, papryka słodka, oregano suszone, kmin rzymski, pieprz, majeranek, liść laurowy, sól biała

Ryż biały, gotowany 150 g

Energia: 416 kcal

📅 22.09.2026 wtorek

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 100 g

Składniki: wieprzowina łopatka, śmietana 18% (z mleka), woda, koperek, bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól), mąka pszenna, typ 450, cebula, jaja kurze całe, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty 80 g

Składniki: kapusta czerwona, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%))

Energia: 398 kcal

📅 23.09.2026 środa

Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, wieprzowina żeberka, marchew, pietruszka, korzeń, kiełbasa podwawelska, kasza jęczmienna, perłowa, seler korzeniowy, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni 35 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Energia: 353 kcal

📅 24.09.2026 czwartek

Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym z warzywami 100 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, marchew, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), papryka czerwona, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Energia: 380 kcal

📅 25.09.2026 piątek

Filet rybny panierowany 100 g

Składniki: dorsz świeży (ryba), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jaja kurze całe

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka Colesław 80 g

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z mleka), cytryna, sól biała, pieprz

Energia: 386 kcal

📅 28.09.2026 poniedziałek

Spaghetti bolognese 200 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), wieprzowina łopatką, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia:

415 kcal

📅 29.09.2026 wtorek

Gulasz z bobem i warzywami w sosie pomidorowym 110 g

Składniki: bób, pomidory w puszcze krojone, papryka czerwona, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

Kasza pęczak na sypko 150 g

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, pęczak, olej rzepakowy, sól biała

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia:

413 kcal

📅 30.09.2026 środa

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml

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

Chleb pszenno-żytni 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Energia:

405 kcal

📅 01.10.2026 czwartek

Kotlet z kurczaka w panierce 100 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z białej kapusty z koperkiem 80 g

Składniki: kapusta biała, koperek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Energia:

383 kcal

📅 02.10.2026 piątek

Paluszki rybne pieczone 100 g

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól)

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej 80 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia:

389 kcal

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