

# JADŁOSPIS

ważny od 19 do 23 października 2026

| DATA                 | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19.10.26<br>poniedz. | pieczarkowa z kaszą jęczmienną wiejską i bulgur na wywarze warzywnym (zawiera: <b>gluten/pszenicę i jęczmień, seler</b> ) 300 ml<br>jajko sadzone (zawiera: <b>jaja</b> ) 1 szt.<br>puree ziemniaczane z koperkiem (zawiera: <b>mleko</b> ) 170 g<br>fasolka szparagowa żółta i zielona posypana sezamem (zawiera: <b>sezam</b> ) 90 g<br>jogurt naturalny (zawiera: <b>mleko</b> ) 1 szt.<br>melisa z limonką 200 ml                                                                                  |
| 20.10.26<br>wtorek   | zupa ziemniaczana z zacierką makaronową z dodatkiem kielbaski kruchej (zawiera: <b>gluten/pszenicę, seler</b> ) 300 ml<br>kurczak w sosie po węgiersku z marchewką i papryką (zawiera: <b>gluten/pszenicę</b> ) 150 g<br>mieszany ryż (biały i brązowy) 150 g<br>buraczki z ogórkiem kiszonym, jabłkiem i cebulką 90 g<br>gruszka 1 porcja<br>kisiel z czerwonej porzeczki 200 ml                                                                                                                      |
| 21.10.26<br>środa    | zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera: <b>seler</b> ) 300 ml<br>naleśniki z jabłkami <sup>1</sup> (zawiera: <b>gluten/pszenicę, jaja, mleko</b> ) 150 g<br>polewa jogurtowa z kawałkami brzoskwini z dodatkiem wanilii i cynamonu (zawiera: <b>mleko</b> ) 50 g<br>surówka z selera i marchewki z olejem (zawiera: <b>seler</b> ) 90 g<br>kiwi 1 szt.<br>lemoniada cytrynowo-pomarańczowa 200 ml                                                                                   |
| 22.10.26<br>czwartek | zupa pomidorowa z makaronem pszennym, zabelona jogurtem naturalnym na wywarze drobiowo-warzywnym (zawiera: <b>gluten/pszenicę, mleko, seler</b> ) 300 ml<br>kotlet z piersi indyka po parysku <sup>2</sup> (zawiera: <b>gluten/pszenicę, mleko, jaja</b> ) 110 g<br>ziemniaki z koperkiem (zawiera: <b>mleko</b> ) 180 g<br>ogórek zielony ze szczypiorkiem, koperkiem, miętą świeżą i miodem 90 g<br>mieszaneczka studencka <sup>3</sup> (zawiera: <b>orzechy</b> ) 25 g<br>kompot truskawkowy 200 ml |
| 23.10.26<br>piątek   | barszcz biały z ziemniakami, zabelony jogurtem naturalnym; na wywarze warzywnym (zawiera: <b>gluten/pszenicę, żyto, mleko, seler</b> ) 300 ml<br>pieczony łosoś polany sosem śmietanowo-szpinakowym <sup>4</sup> (zawiera: <b>rybę, mleko, gluten/pszenicę</b> ) 120 g<br>kasza kuskus (zawiera: <b>gluten/pszenicę</b> ) 150 g<br>surówka z kapusty białej, marchewki, kukurydzy i pomidorków koktajlowych posypana pestkami dyni 90 g<br>mandarynka 1 porcja<br>kompot z rabarbaru 200 ml            |

\*produkt wyprodukowany poza kuchnią szkolną

<sup>1</sup> mąka pszenna, woda, prażony deser jabłkowy (jabłka, cukier, kwas cytrynowy), jaja kurze, mleko, olej rzepakowy

<sup>2</sup> pierś z indyka, mąka pszenna, mleko, jaja, olej rzepakowy, przyprawy

<sup>3</sup> orzechy migdałów, rodzynki, morele suszone, orzechy nerkowca, orzechy laskowe, żurawina, śliwka

<sup>4</sup> łosoś, śmietana 12%, śmietana 30%, szpinak baby, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy

pietruska, seler, por). Potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjno-parowym. Potrawy doprawiane są solą, ziołami i przyprawami, bez wzmocniaczy smaku i konserwantów. Napoje słodzone są cukrem lub miodem.

Pogrubiłą czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy. Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn losowych lub technologicznych.