JADŁOSPIS

INTENDENT
Wodziczka
Magdalena Wodziczka

		GRAMATURA	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 09.11.2026	**Zupa barszcz biały z jajkiem i włoszczyzną na wywarze warzywnym.**	**300 ml**	**1,7,9**
	Makaron świderki z pszenicy durum z czerwonym pesto wegetariańskie (oliwa z oliwek,suszone pomidory, świeże pomidory, cebula,czosnek). **Kompot owocowy** na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka,porzeczka czerwona,śliwka,wiśnia,malina). **Woda niegazowana.** **Jabłko – deser.**	**250 g** **-----** **250 ml** **-----** **250 ml** **1 szt**	**1,7**
WTOREK 10.11.2026	**Zupa brokułowa na wywarze drobiowym z ziemniakami i włoszczyzną zabielana śmietaną.**	**300 ml**	**7,9**
	Gyros drobiowy z fileta. **Frytki pieczone.** **Sos tzatzyki z ogórka zielonego na jogurcie greckim z czosnkiem.** **Kompot owocowy** na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka,porzeczka czerwona,śliwka,wiśnia,malina). **Woda niegazowana.**	**90 g** **100 g** **10 g** **250 ml** **-----** **250 ml**	**7**
PONIEDZIAŁEK 16.11.2026	**Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami i włoszczyzną klarowny na wywarze wieprzowym.**	**300 g**	**9**
	Ryż na na sypko z koktajlem truskawkowo - bananowym na jogurcie naturalnym słodzony miodem naturalnym. **Kompot owocowy** na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka,porzeczka czerwona,śliwka,wiśnia,malina). **Woda niegazowana.** **Marcheweczki słupki – deser.**	**250 g** **-----** **250 ml** **----** **250 ml** **2 szt**	**7**
WTOREK 17.11.2026	**Zupa rosolnik z kaszą manną z włoszczyzną na wywarze drobiowym, klarowny.**	**300 ml**	**9**
	Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym zagęszczony mąką i śmietaną. **Ziemniaki gotowane.** **Surówka z kapusty pekińskiej i kopru z dodatkiem oleju rzepakowego.** **Kompot owocowy** na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka,porzeczka czerwona,śliwka,wiśnia,malina). **Woda niegazowana.**	**150 g** **150 g** **100 g** **250 ml** **-----** **250 ml**	**1,3**

ŚRODA **18.11.2026**	**Zupa ogórkowa z ziemniakami i włoszczyzną na wywarze warzywnym.**	**300 ml**	**7,9**
	Bułki na parze z musem jagodowym. **Kompot owocowy** na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka,porzeczka czerwona,śliwka,wiśnia,malina). **Woda niegazowana.** **Pomarańcza ćwiartki – deser.**	**2 szt** **250 ml** **-----** **250 ml** **2 szt**	**1**
CZWARTEK **19.11.2026**	**Zupa kalafiorowa z ziemniakami i włoszczyzną na wywarze drobiowym zabielana śmietaną.**	**300 ml**	**7,9**
	Gulasz z szynki wieprzowej z cebulą duszoną zagęszczony mąką. **Kasza jęczmienna gotowana na sypko.** **Ogórek konserwowy.** **Kompot owocowy** na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka,porzeczka czerwona,śliwka,wiśnia,malina). **Woda niegazowana.**	**150 g** **150 g** **2 szt** **250 ml** **-----** **250 ml**	**1**
PIĄTEK **20.11.2026**	**Zupa krem dyniowy z ziemniakami na wywarze warzywnym z pietruszką zieloną.**	**300 ml**	**9**
	Filet rybny miruna saute w pieprzu cytrynowym grillowana. **Ziemniaki gotowane.** **Surówka z marchwi,pory i jabłka z dodatkiem oleju rzepakowego.** **Kompot owocowy** na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka,porzeczka czerwona,śliwka,wiśnia,malina). **Woda niegazowana.**	**90 g** **150 g** **100 g** **250 ml** **-----** **250 ml**	**4**
PONIEDZIAŁEK **23.11.2026**	**Zupa z cieciorki z ziemniakami z włoszczyzną na wywarze warzywnym klarowna.**	**300 ml**	**9**
	Makaron spaghetti z pszenicy durum z zielony pesto (szpinak liście młode,pietruszka zielona,rukola,czosnek, oliwa z oliwek). **Kompot owocowy** na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka,porzeczka czerwona,śliwka,wiśnia,malina). **Woda niegazowana.**	**150 g** **-----** **250 ml** **-----** **250 ml**	**1**

WTOREK **24.11.2026**	**Zupa pomidorowa na wywarze drobiowym z włoszczyzną zabielana śmietaną.**	**300 ml**	**7,9**
	Filet drobiowy grillowany w ziołach. **Ziemniaki gotowane.** **Marchew z groszkiem na ciepło z masełkiem.** **Kompot owocowy** na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka,porzeczka czerwona,śliwka,wiśnia,malina). **Woda niegazowana.**	**90 g** **150 g** **100 g** **250 ml** **-----** **250 g**	**7**
ŚRODA **25.11.2026**	**Zupa krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym klarowny.**	**300 ml**	**9**
	Bogracz wegetariański strączkowy (ziemniaki, fasolka szparagowa, bób,pomidory, cebula, pieczarki,cukinia). **Kompot owocowy** na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka,porzeczka czerwona,śliwka,wiśnia,malina). **Woda niegazowana.** **Jabłko – deser.**	**250 g** **-----** **250 ml** **-----** **250 ml** **1 szt**	
CZWARTEK **26.11.2026**	**Rosół drobiowy z makaronem nitki z włoszczyzną klarowny.**	**300 ml**	**1,9**
	Bigos wiejski z kapusty kiszonej i białej z kiełbasą i mięsem wieprzowym. **Chleb pszenno – żytni.** **Kompot owocowy** na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka,porzeczka czerwona,śliwka,wiśnia,malina). **Woda niegazowana.**	**250 g** **2 kromki** **250 ml** **-----** **250 ml**	
PIĄTEK **27.11.2026**	**Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i włoszczyzną na wywarze warzywnym zabielany śmietaną.**	**300 ml**	**7,9**
	Kotlet rybny z fileta panierowany w jajku i bułce tartej. **Ziemniaki gotowane.** **Surówka z kapusty kiszonej i marchwi z dodatkiem oliwy z oliwek.** **Kompot owocowy** na bazie owoców mrożonych niesłodzony (truskawka,porzeczka czerwona,śliwka,wiśnia,malina). **Woda niegazowana.**	**90 g** **150 g** **100 g** **250 ml** **-----** **250 ml**	**1,3,4**

*** Dania obiadowe przygotowywane są w piecu konwekcyjno – parowym.**
Zapewnia on przygotowanie dań o lepszej jakości, soczystości, kolorze, z mniejszą zawartością tłuszczu. Pozwala zachować pełne wartości odżywcze żywności.
*** Stołówka szkolna zastrzega sobie prawo do niewielkich modyfikacji w jadłospisie.**
Legenda: włoszczyzna – (marchew,seler,pietruszka korzeń,por).