JADŁOSPIS DEKADOWY – KLASY I–VIII

TYDZIEŃ I • 16–20.11.2026 | PSP nr 1, Minkowice i Wójcice

PONIEDZIAŁEK – 16.11.2026

POSIŁEK / POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
OBIAD			
Zupa kalafiorowa	300 ml	Kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, wywar warzywny	seler
Ryż zapiekany z jabłkami	200 g	Ryż, jabłka, cynamon, niewielka ilość cukru	—
Sos waniliowo-jogurtowy	100 ml	Jogurt naturalny, wanilia, niewielka ilość cukru	mleko
Herbata owocowa niskosłodzona	200 ml	Herbata owocowa, woda, mała ilość cukru	—
DODATEK DLA UCZNIÓW			
Skyr Piątnica (kubek)	1 opakowanie	Skyr naturalny – wg etykiety producenta	mleko
Mandarynka	1 szt.	Mandarynka	—

WTOREK – 17.11.2026

POSIŁEK / POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
OBIAD			
Barszcz czerwony	300 ml	Buraki, marchew, pietruszka, seler,ziemniaki,masło wywar warzywny	Seler,mleko
Chleb pszenny	15 g	Chleb pszenny	gluten
Łazanki z pieczarkami	250 g	Makaron łazanki, pieczarki,kapustakiszona, kapusta cebula, olej, przyprawy	gluten; jaja
Kompot porzeczkowy niskosłodzony	200 ml	Porzeczki, niewielka ilość cukru	—
DODATEK DLA UCZNIÓW			
Mleko czekoladowe	200 ml	Mleko czekoladowe – wg etykiety produktu	mleko
Jabłko	1 szt.	Jabłko świeże	—

JADŁOSPIS DEKADOWY – KLASY I–VIII

TYDZIEŃ I • 16–20.11.2026 | PSP nr 1, Minkowice i Wójcice

ŚRODA – 18.11.2026

POSIŁEK / POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
OBIAD			
Rosół	300 ml	Wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por,makaron	Seler,gluten
Ziemniaki	150 g	Ziemniaki	—
Kotlet schabowy pieczony w panierce	1 szt. / 100 g	Schab wieprzowy, jajko, mąka, bułka tarta, przyprawy	gluten, jaja
Surówka z kapusty pekińskiej	100 g	Kapusta pekińska, kukurydza, marchew, sos majonezowo-jogurtowy	jaja, mleko, gorczyca
Woda z pomarańczą	200 ml	Woda, świeża pomarańcza	—
DODATEK DLA UCZNIÓW			
Serek wiejski	1 opakowanie	Serek wiejski – wg etykiety produktu	mleko
Gruszka	1 szt.	Gruszka świeża	—

CZWARTEK – 19.11.2026

POSIŁEK / POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
OBIAD			
Zupa ogórkowa	300 ml	Ogórki kiszone, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana	seler, mleko
Kasza pęczak	150 g	Kasza jęczmienna pęczak	gluten
Curry z kurczakiem	180 g	Kurczak, cebula, mleko kokosowe,włoszczyzna ,fasolka szparagowa,kalafior ,przyprawy curry,	seler
Kompot agrestowy niskosłodzony	200 ml	Agrest, niewielka ilość cukru	—
DODATEK DLA UCZNIÓW			
Jogurt Łobżenica (kubek)	1 opakowanie	Jogurt – wg etykiety producenta	mleko
Banan	1 szt.	Banan	—

JADŁOSPIS DEKADOWY – KLASY I–VIII

TYDZIEŃ I • 16–20.11.2026 | PSP nr 1, Minkowice i Wójcice

PIĄTEK – 20.11.2026

POSIŁEK / POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
OBIAD			
Zupa pomidorowa z makaronem	300 ml	Pomidory, marchew, pietruszka, seler,makaron,masło,śmietana, wywar warzywny	Seler,gluten
Ziemniaki	150 g	Ziemniaki,	—
Filet rybny pieczony	1 szt. / 100 g	Filet rybny, bułka tarta,olej, przyprawy	Ryby,gluten
Kapusta kiszona	100 g	Kapusta kiszona, marchew, olej	—
Kompot wiśniowy niskosłodzony	200 ml	Wiśnie, niewielka ilość cukru	—
DODATEK DLA UCZNIÓW			
Mleko czekoladowe	200 ml	Mleko czekoladowe – wg etykiety produktu	mleko
Jabłko	1 szt.	Jabłko świeże	—

JADŁOSPIS DEKADOWY – KLASY I–VIII

TYDZIEŃ II • 23–27.11.2026 | PSP nr 1, Minkowice i Wójcice

PONIEDZIAŁEK – 23.11.2026

POSIŁEK / POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
OBIAD			
Zupa grochowa	300 ml	Groch, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, majeranek	seler
Makaron z warzywami (bez produktów zwierzęcych)	150 g makaronu + 140 g warzyw	Makaron bez jajek, kukurydza, papryka, pieczarki, cebula, brokuły, fasolka szparagowa, sos warzywny	gluten
Herbata owocowa niskosłodzona	200 ml	Herbata owocowa, niewielka ilość cukru	—
DODATEK DLA UCZNIÓW			
Jogurt Jogobella bez dodatku cukru (kubek)	1 opakowanie	Jogurt Jogobella bez dodatku cukru – wg etykiety producenta	mleko
Gruszka	1 szt.	Gruszka świeża	—

WTOREK – 24.11.2026

POSIŁEK / POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
OBIAD			
Krupnik z kaszą jęczmienną	300 ml	Kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, masło,por	gluten, seler,mleko
Kasza gryczana	150 g	Kasza gryczana	—
Gulasz z indyka	160 g	Mięso z indyka, cebula, wywar warzywny, śmietana ,przyprawy, mąka pszenna	gluten; seler, mleko
Buraczki	100 g	Buraki, niewielka ilość oleju cebula,przyprawy	—
Woda z pomarańczą	200 ml	Woda, świeża pomarańcza	—
DODATEK DLA UCZNIÓW			
Mleko czekoladowe	200 ml	Mleko czekoladowe – wg etykiety produktu	mleko
Mandarynka	1 szt.	Mandarynka	—

JADŁOSPIS DEKADOWY – KLASY I–VIII

TYDZIEŃ II • 23–27.11.2026 | PSP nr 1, Minkowice i Wójcice

ŚRODA – 25.11.2026

POSIŁEK / POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
OBIAD			
Rosół z makaronem	300 ml	Wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron	seler, gluten;
Ziemniaki	150 g	Ziemniaki,	—
Udko z kurczaka bez kości, pieczone	100 g	Mięso z udka kurczaka bez kości, olej, przyprawy	—
Mizeria	100 g	Ogórek, jogurt naturalny, koperek	mleko
Kompot wiśniowy niskosłodzony	200 ml	Wiśnie, woda, niewielka ilość cukru	—
DODATEK DLA UCZNIÓW			
Skyr pitny Piątnica	1 opakowanie	Skyr pitny Piątnica – wg etykiety producenta	mleko
Banan	1 szt.	Banan	—

CZWARTEK – 26.11.2026

POSIŁEK / POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
OBIAD			
Krem z białych warzyw z grzankami	300 ml + 15 g grzanek	Kalafior, seler, pietruszka, ziemniaki, cebula, grzanki pszenne	seler, gluten
Pierogi leniwe z twarogu	220 g	Twaróg, mąka pszenna, jajka	mleko, gluten, jaja
Mus truskawkowy z jogurtem, lekko dosłodzony	100 ml	Truskawki, jogurt ,niewielka ilość cukru	mleko
Kompot agrestowy niskosłodzony	200 ml	Agrest, woda, niewielka ilość cukru	—
DODATEK DLA UCZNIÓW			
Jogurt Łobżenica (kubek)	1 opakowanie	Jogurt – wg etykiety producenta	mleko
Jabłko	1 szt.	Jabłko świeże	—

JADŁOSPIS DEKADOWY – KLASY I–VIII

TYDZIEŃ II • 23–27.11.2026 | PSP nr 1, Minkowice i Wójcice

PIĄTEK – 27.11.2026

POSIŁEK / POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
OBIAD			
Zupa pomidorowa z ryżem	300 ml	Pomidory, ryż, marchew, seler, pietruszka, wywar warzywny	seler
Ziemniaki	150 g	Ziemniaki, woda	—
Filet z miruny panierowany, pieczony	1 szt. / 100 g	Miruna, mąka, jajka, bułka tarta, olej, przyprawy	ryby, gluten, jaja
Fasolka szparagowa z bułką tartą	100 g	Fasolka szparagowa, bułka tarta, masło	gluten, mleko
Kompot porzeczkowy niskosłodzony	200 ml	Porzeczki, woda, niewielka ilość cukru	—
DODATEK DLA UCZNIÓW			
Mleko czekoladowe	200 ml	Mleko czekoladowe – wg etykiety produktu	mleko
Gruszka	1 szt.	Gruszka świeża	—

Jadłospis opracowała:
Malwina Łomnicka

.....
podpis

Zatwierdziła:
Dyrektor Publicznej Szkoły Podstawowej nr 1 w Jelczu-Laskowicach

.....
podpis i pieczęć