JADŁOSPIS DEKADOWY

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Jelczu-Laskowicach

Klasy I–VIII | 26.10.2026–06.11.2026 r.

PONIEDZIAŁEK – 26.10.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Zupa jarzynowa ze śmietaną	300 ml	Ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, kalafior, fasolka szparagowa, por, cebula, wywar warzywny, śmietana, masło, przyprawy	Seler, mleko
Makaron z białym serem	150 g makaronu + 60 g sera	Makaron pszenny, twaróg półtłusty, cukier wanilinowy	Gluten, mleko
Polewa truskawkowo-jogurtowa	100 ml	Truskawki, jogurt naturalny	Mleko
Herbata owocowa niskosłodzona	200 ml	Herbata owocowa, niewielka ilość cukru	—
Jogurt Łobżenica w kubku	1 opakowanie (wg etykiety)	Jogurt; skład według etykiety producenta	Mleko; inne wg etykiety
Jabłko	100 g	Jabłko świeże	—

WTOREK – 27.10.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Krem z dyni z grzankami razowymi	300 ml + 15 g grzanek	Dynia, ziemniaki, marchew, cebula, wywar warzywny, olej rzepakowy, przyprawy, chleb razowy	Seler
Spaghetti z soczewicą, cukinią i papryką	150 g makaronu + 160 g sosu	Makaron spaghetti, soczewica, cukinia, papryka, passata pomidorowa, cebula, czosnek, olej, zioła	Gluten
Woda z cytryną	200 ml	Cytryna	—
Mleko czekoladowe	200 ml	Mleko, kakao, cukier (wg etykiety)	Mleko
Banan	100 g	Banan świeży	—

Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie z przyczyn niezależnych od placówki.

JADŁOSPIS DEKADOWY

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Jelczu-Laskowicach

Klasy I–VIII | 26.10.2026–06.11.2026 r.

ŚRODA – 28.10.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Rosół drobiowy z makaronem	300 ml	Mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, makaron, przyprawy	Seler, gluten; jaja wg makaronu
Ziemniaki z masłem	150 g	Ziemniaki, masło	Mleko
Kotlet pożarski pieczony	100 g	Mięso drobiowe mielone, bułka, jajko, olej rzepakowy, przyprawy	Gluten, jaja; mleko
Mizeria	100 g	Ogórek świeży, jogurt naturalny lub śmietana, koperek	Mleko
Kompot porzeczkowy niskosłodzony	200 ml	Porzeczki, niewielka ilość cukru	—
Skyr pitny	200 ml	Skyr pitny – według etykiety producenta	Mleko; inne wg etykiety
Mandarynka	1 szt. (ok. 80 g)	Mandarynka świeża	—

CZWARTEK – 29.10.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Zupa buraczkowa z fasolką	300 ml	Buraki, fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, wywar warzywny, przyprawy	Seler
Kasza gryczana	150 g	Kasza gryczana	—
Gulasz węgierski	160 g	Łopatka wieprzowa, papryka, cebula, passata pomidorowa, olej, przyprawy	—
Ogórek kiszony	100 g	Ogórek kiszony	—
Herbata czarna niskosłodzona	200 ml	Napar herbaty czarnej, niewielka ilość cukru	—
Jogobella bez dodatku cukru	1 opakowanie (wg etykiety)	Jogurt; skład według etykiety producenta	Mleko; inne wg etykiety
Gruszka	100 g	Gruszka świeża	—

Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie z przyczyn niezależnych od placówki.

JADŁOSPIS DEKADOWY

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Jelczu-Laskowicach

Klasy I–VIII | 26.10.2026–06.11.2026 r.

PIĄTEK – 30.10.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Zupa pomidorowa z ryżem	300 ml	Passata pomidorowa, ryż, marchew, pietruszka, seler, cebula, wywar warzywny, śmietana, przyprawy	Seler, mleko
Ziemniaki	150 g	Ziemniaki	—
Filet rybny w panierce naleśnikowej, pieczony	100 g	Filet białej ryby, jajko, mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy	Ryby, jaja, mleko, gluten
Surówka z kiszonej kapusty	100 g	Kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy	—
Kompot wiśniowy niskosłodzony	200 ml	Wiśnie, niewielka ilość cukru	—
Kakao na mleku, niskosłodzone	200 ml	Mleko 2%, kakao naturalne, niewielka ilość cukru	Mleko
Mandarynka	1 szt. (ok. 80 g)	Mandarynka świeża	—

PONIEDZIAŁEK – 02.11.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Zupa brokułowa	300 ml	Brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, wywar warzywny, śmietana, przyprawy	Seler, mleko
Spaghetti z mięsem kurczaka w sosie pomidorowym	150 g makaronu + 160 g sosu	Makaron spaghetti, mięso kurczaka, passata pomidorowa, cebula, marchew, czosnek, olej, zioła	Gluten
Mozzarella do spaghetti	20 g	Ser mozzarella	Mleko
Woda z cytryną	200 ml	Cytryna	—
Mleko czekoladowe	200 ml	Mleko, kakao, cukier (wg etykiety)	Mleko
Jabłko	100 g	Jabłko świeże	—

Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie z przyczyn niezależnych od placówki.

JADŁOSPIS DEKADOWY

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Jelczu-Laskowicach

Klasy I–VIII | 26.10.2026–06.11.2026 r.

WTOREK – 03.11.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Krupnik	300 ml	Kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, wywar warzywny, natka, przyprawy	Gluten, seler
Naleśniki z białym serem i mascarpone, pieczone	2 szt. (ok. 220 g)	Mąka pszenna, jajka, mleko, twaróg, mascarpone, cukier	Gluten, jaja, mleko
Polewa truskawkowa	60 g	Truskawki	—
Kompot porzeczkowy niskosłodzony	200 ml	Porzeczki, niewielka ilość cukru	—
Jogurt Łobżenica w kubku	1 opakowanie (wg etykiety)	Jogurt; skład według etykiety producenta	Mleko; inne wg etykiety
Gruszka	100 g	Gruszka świeża	—

ŚRODA – 04.11.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Rosół drobiowy z makaronem	300 ml	Mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, makaron, przyprawy	Seler, gluten; jaja wg makaronu
Ziemniaki	150 g	Ziemniaki	—
Kotlet z fileta kurczaka w cieście naleśnikowym, pieczony	100 g	Filet z kurczaka, jajko, mleko, mąka pszenna, olej, przyprawy	Jaja, mleko, gluten
Surówka z marchewki i jabłka	100 g	Marchew, jabłko, sok z cytryny	—
Woda z cytryną	200 ml	Cytryna	—
Jogurt pitny	200 ml	Jogurt pitny – według etykiety producenta	Mleko; inne wg etykiety
Mandarynka	1 szt. (ok. 80 g)	Mandarynka świeża	—

Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie z przyczyn niezależnych od placówki.

JADŁOSPIS DEKADOWY

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Jelczu-Laskowicach

Klasy I–VIII | 26.10.2026–06.11.2026 r.

CZWARTEK – 05.11.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Krem z białych warzyw z grzankami pełnoziarnistymi, pieczonymi	300 ml + 15 g grzanek	Kalafior, korzeń pietruszki, seler, ziemniaki, por, cebula, wywar warzywny, śmietana, przyprawy, pieczywo pełnoziarniste	Seler, mleko, gluten
Makaron penne z warzywami	150 g makaronu + 160 g warzyw	Makaron penne, cukinia, marchew, brokuł, papryka, cebula, olej, zioła	Gluten
Sos jogurtowo-ziołowy	50 g	Jogurt naturalny, koperek, natka, łagodne przyprawy	Mleko
Herbata owocowa niskosłodzona	200 ml	Herbata owocowa, niewielka ilość cukru	—
Kakao na mleku, niskosłodzone	200 ml	Mleko 2%, kakao naturalne, niewielka ilość cukru	Mleko
Banan	100 g	Banan świeży	—

PIĄTEK – 06.11.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Zupa ogórkowa	300 ml	Ogórki kiszone, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, wywar warzywny, śmietana, masło, przyprawy	Seler, mleko
Ryż	150 g	Ryż	—
Kotlet rybny, pieczony	100 g	Filet rybny, jajko, bułka tarta, cebula, koperek, olej rzepakowy	Ryby, jaja, gluten
Sos śmietanowo-koperkowy	60 g	Śmietana, koperek, mąka pszenna, przyprawy	Mleko; gluten
Surówka szwedzka	100 g	Ogórek kiszony, marchew, cebula czerwona, olej, przyprawy	—
Kompot wiśniowy niskosłodzony	200 ml	Wiśnie, niewielka ilość cukru	—
Jogobella bez dodatku cukru	1 opakowanie (wg etykiety)	Jogurt; skład według etykiety producenta	Mleko; inne wg etykiety
Jabłko	100 g	Jabłko świeże	—

Jadłospis opracowała:
Malwina Łomnicka

.....
podpis

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

.....
podpis i pieczęć

Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie z przyczyn niezależnych od placówki.