

JADŁOSPIS DEKADOWY

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Jelczu-Laskowicach

Klasy I–VIII | 12.10.2026–23.10.2026 r.

PONIEDZIAŁEK – 12.10.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Zupa kalafiorowa	300 ml	Ziemniaki, , kalafior, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, wywar warzywny, śmietana, masło, przyprawy	Seler, mleko
Zapiekanka warzywna z mozzarellą	250 g	Makaron pełnoziarnisty, brokuł, marchew, cukinia, cebula, mozzarella, olej rzepakowy, zioła	Gluten, mleko
Sos jogurtowo-czosnkowy	40 g	Jogurt naturalny, czosnek, koperek, natka pietruszki	Mleko
Herbata owocowa niskosłodzona	200 ml	Herbata owocowa, niewielka ilość cukru	—
Skyr w kubku	1 opakowanie – wg etykiety	Produkt mleczny; skład według etykiety producenta	Mleko; inne wg etykiety
Jabłko	100 g	Jabłko	—

WTOREK – 13.10.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Zupa pomidorowa z makaronem zacierką	300 ml	Passata pomidorowa, makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, wywar warzywny, śmietana, masło, przyprawy	Gluten, seler, mleko
Ziemniaki z masłem	150 g	Ziemniaki, masło	Mleko
Pałka z kurczaka pieczona	1 szt.	Pałka z kurczaka, olej rzepakowy, papryka, majeranek, czosnek	—
Surówka z kiszonej kapusty	100 g	Kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy	—
Woda z cytryną	200 ml	cytryna	—
Jogurt Łobżenica w kubku	1 opakowanie – wg etykiety	Produkt mleczny; skład według etykiety producenta	Mleko; inne wg etykiety
Jabłko	100 g	Jabłko	—

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

JADŁOSPIS DEKADOWY

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Jelczu-Laskowicach

Klasy I–VIII | 12.10.2026–23.10.2026 r.

ŚRODA – 14.10.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Krupnik	300 ml	Kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, wywar warzywny, natka, przyprawy ,oliwa z oliwek	Gluten, seler
Kasza gryczana	150 g	Kasza gryczana	—
Indyk w sosie pieczarkowym	180 g	Indyk, pieczarki, cebula, śmietana, olej rzepakowy, przyprawy	Mleko
Ogórek kiszony	100 g	Ogórek kiszony	—
Woda z pomarańczą	200 ml	Pomarańcza	—
Mleko czekoladowe	200 ml	Mleko, kakao; zgodnie z etykietą producenta	Mleko; inne wg etykiety
Gruszka	100 g	Gruszka	—

CZWARTEK – 15.10.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Zupa jarzynowa	300 ml	Ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, kalafior, fasolka szparagowa, cebula, wywar warzywny, masło ,śmietana, przyprawy	Seler, mleko
Spaghetti sin carne	150 g + 160 g	Makaron spaghetti, fasola czerwona, kukurydza, passata pomidorowa, cebula, marchew, papryka, czosnek, olej rzepakowy, oregano, bazylia	Gluten
Kompot wiśniowy niskosłodzony	200 ml	Wiśnie, niewielka ilość cukru	—
Jogurt Łobżenica w kubku	1 opakowanie – wg etykiety	Produkt mleczny; skład według etykiety producenta	Mleko; inne wg etykiety
Banan	100 g	Banan	—

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

JADŁOSPIS DEKADOWY

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Jelczu-Laskowicach

Klasy I–VIII | 12.10.2026–23.10.2026 r.

PIĄTEK – 16.10.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Krem z białych warzyw z grzankami wieloziarnistymi	300 ml	Kalafior, pietruszka korzeń, seler, ziemniaki, por, cebula, wywar warzywny, śmietana, przyprawy, chleb wieloziarnisty	Seler, mleko, gluten
Ziemniaki	150 g	Ziemniaki	—
Filet z ryby pieczony	100 g	Filet rybny, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy	Ryby, gluten
Surówka z białej kapusty i marchewki	100 g	Kapusta biała, marchew, , olej rzepakowy, sok z cytryny	—
Kompot agrestowy niskosłodzony	200 ml	Agrest, niewielka ilość cukru	—
Kakao niskosłodzone	200 ml	Mleko, kakao naturalne, niewielka ilość cukru	Mleko
Gruszka	100 g	Gruszka	—

PONIEDZIAŁEK – 19.10.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Zupa ogórkowa ze śmietaną	300 ml	Ogórki kiszone, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, wywar warzywny, śmietana, przyprawy	Seler, mleko
Kasza kuskus	150 g	Kuskus pszenny	Gluten
Kotleciki z czerwonej soczewicy i brokułu, pieczone	100 g	Soczewica czerwona, brokuł, cebula, płatki owsiane, olej rzepakowy, przyprawy; bez jaj i nabiału	Gluten wg płatków
Surówka colesław	100 g	Kapusta biała, marchew, jogurt naturalny, majonez, przyprawy	Mleko, jaja, gorczyca wg majonezu
Woda z cytryną	200 ml	Cytryna	—
Serek wiejski	1 opakowanie – wg etykiety	Produkt mleczny; skład według etykiety producenta	Mleko; inne wg etykiety
Jabłko	100 g	Jabłko	—

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

JADŁOSPIS DEKADOWY

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Jelczu-Laskowicach

Klasy I–VIII | 12.10.2026–23.10.2026 r.

WTOREK – 20.10.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Zupa grochowa na wywarze warzywnym	300 ml	Groch, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, wywar warzywny, majeranek	Seler
Kasza bulgur	150 g	Kasza bulgur	Gluten
Gulasz z indyka z marchewką	180 g	Indyk, marchew, śmietana, cebula, olej rzepakowy, przyprawy	—
Surówka z czerwonej kapusty i jabłka	100 g	Kapusta czerwona, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny	—
Woda z pomarańczą	200 ml	Pomarańcza	—
Mleko czekoladowe	200 ml	Mleko, kakao; zgodnie z etykietą producenta	Mleko; inne wg etykiety
Mandarynka	100 g	Mandarynka	—

ŚRODA – 21.10.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Rosół drobiowy z makaronem nitki	300 ml	Mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, makaron nitki, przyprawy	Seler, gluten; jaja
Ziemniaki	150 g	Ziemniaki	—
Schab pieczony	100 g	Schab wieprzowy, olej rzepakowy, przyprawy	—
Sos własny	40 g	Wywar z pieczenia schabu, przyprawy	Wg receptury
Buraczki na ciepło	100 g	Buraki, cebula, mąka, olej rzepakowy, przyprawy	—
Kompot porzeczkowy niskosłodzony	200 ml	Porzeczki, niewielka ilość cukru	—
Jogobella bez dodatku cukru	1 opakowanie – wg etykiety	Produkt mleczny; skład według etykiety producenta	Mleko; inne wg etykiety
Nektarynka	100 g	Nektarynka	—

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

JADŁOSPIS DEKADOWY

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Jelczu-Laskowicach

Klasy I–VIII | 12.10.2026–23.10.2026 r.

CZWARTEK – 22.10.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Krem z pieczonej marchewki i batata	300 ml	Marchew, batat, ziemniaki, cebula, wywar warzywny, olej, śmietana, przyprawy	Seler, mleko
Grzanki pełnoziarniste, pieczone	20 g	Pieczywo pełnoziarniste	Gluten
Kopytka	220 g	Ziemniaki, mąka pszenna, jajko	Gluten, jaja
Sos pieczarkowy ze śmietaną	70 g	Pieczarki, cebula, śmietana, masło, mąka pszenna, natka, przyprawy	Mleko, gluten
Surówka z marchewki i jabłka	100 g	Marchew, jabłko, sok z cytryny	—
Herbata owocowa bez dodatku cukru	200 ml	Herbata owocowa	—
Skyr pitny Piątnica	1 opakowanie – wg etykiety	Produkt mleczny; skład według etykiety producenta	Mleko; inne wg etykiety
Gruszka	100 g	Gruszka	—

PIĄTEK – 23.10.2026

POTRAWA	GRAMATURA	SKŁAD	ALERGENY
Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym	300 ml	Passata pomidorowa, makaron pełnoziarnisty, marchew, pietruszka, seler, cebula, wywar warzywny, masło, śmietana, przyprawy	Gluten, seler, mleko
Ziemniaki	150 g	Ziemniaki	—
Filet rybny w panierce z bułki tartej i sezamu, pieczony	100 g	Filet rybny, bułka tarta, sezam, olej rzepakowy, przyprawy	Ryby, gluten, sezam
Warzywa gotowane na parze	100 g	Brokuł, marchewka mini, kalafior, kukurydza	—
Sos jogurtowo-ziółowy	40 g	Jogurt naturalny, natka pietruszki, cytryna, przyprawy	Mleko
Kompot wiśniowy niskosłodzony	200 ml	Wiśnie, niewielka ilość cukru	—
Kakao niskosłodzone	200 ml	Mleko, kakao naturalne, niewielka ilość cukru	Mleko
Jabłko	100 g	Jabłko	—

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

Jadłospis opracowała:
Małwina Łomnicka

.....

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

