Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Przedmościu

Jadłospis obowiązujący od 09.11.2026r. do 13.09.2026r.

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 09.11.2026r. do 13.11.2026r.....2
Poniedziałek 09.11.2026.....2
Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty.....2
Ziemniaki gulasz wieprzowy surówka z fasoli szparagowej.....2
Kompot.....2
Wtorek 10.11.2026.....3
Zupa fasolka po bretońsku.....3
Makaron ze szpinakiem.....3
Kompot.....3
Środa 11.11.2026.....4
.....4
.....4
.....4
Czwartek 12.11.2026.....5
Zupa kalafiorowa krem z grzanakmi.....5
Ryż zapiekany z jabłkiem i sosem truskawkowym.....5
Kompot.....5
Piątek 13.11.2026.....6
Zupa pieczarkowa z makaronem.....6
Ziemniaki kotlet schabowy surówka z kapusty pekińskiej.....6
Kompot.....6

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Przedmościu

Jadłospis obowiązujący od 09.11.2026r. do 13.11.2026r.

Poniedziałek 09.11.2026

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty

Składniki:

- wywar warzywny, kapusta kiszona, marchew, pietruszka,
- **seler**, sól, pieprz, natka pietruszki , ziemniaki

Ziemniaki z gulaszem wieprzowym, surówka z fasoli szparagowej

Składniki:

- ziemniaki, szynka wieprzowa, mąka**(gluten pszenny)**
- fasola szparagowa, olej , bułka tarta**(gluten pszenny),** sól, pieprz

Kompot

Składniki:

- truskawka , wiśnia, porzeczka czarna, jabłko, woda

Zestaw duży obiadowy zawiera:

- Zupa : 400ml
- Ziemniaki:150g
- Gulasz:150g
- Surówka:150g
- Kompot: 220 ml

Zestaw mały obiadowy zawiera:

- Zupa : 250ml
- Ziemniaki:100g
- Gulasz:100g
- Surówka:100g
- Kompot: 220 ml

Wtorek 10.11.2026

Zupa fasolka po bretońsku, pieczywo 20g

Składniki:

- fasola Jaś, majeranek
- kiełbasa śląska, mąka**(gluten pszenny)**
- sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, pieczywo

Makaron ze szpinakiem mus owocowy 200g

Składniki:

- makaron**(bez jajeczny)(gluten pszenny)** szpinak, tofu
- sól ,pieprz, cebula, olej, suszone pomidory, sos sojowy

Kompot

Składniki:

- truskawka, wiśnia, jabłko, czarna porzeczka, woda

Zestaw duży obiadowy zawiera:

- Zupa : 400ml
- Makaron:350g
- Kompot: 220 ml

Zestaw mały obiadowy zawiera:

- Zupa : 250ml
- Makaron:275g
- Kompot: 220 ml

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Przedmościu

Środa 11.11.2026

Czwartek 12.11.2026

Zupa kalafiorowa krem z grzankami

Składniki:

- wywar warzywny, kapusta kiszona, marchew, pietruszka,
- **seler**, sól, pieprz, natka pietruszki , ziemniaki

Ryż zapiekany z jabłkiem z sosem truskawkowym

Składniki:

- ryż, jabłka, masło**(mleko),** cukier trzcinowy, cynamon
- truskawki mrożone

Kompot

Składniki:

- czarna porzeczka ,wiśnia ,jabłko, truskawka, woda

Zestaw duży obiadowy zawiera:

- Zupa : 400 ml
- Ryż:200g
- Sos:50g
- Kompot: 220 ml

Zestaw mały obiadowy zawiera:

- Zupa : 250 ml
- Ryż:150g
- Sos:30g
- Kompot: 220 ml

Piątek 13.11.2026

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki:

- porcja rosołowa, marchew, pietruszka, **seler,** pieczarki
- natka pietruszki makaron świderki**(gluten pszenny)**
- śmietana 18%(**mleko),** sól, pieprz

Ziemniaki , kotlet schabowy surówka z kapusty pekińskiej

Składniki:

- ziemniaki**, jajka,** filet z kurczaka, kapusta pekińska, marchew, ogórek
- papryka, olej , bułka tarta**(gluten pszenny)** ,sól, pieprz

Kompot

Składniki:

- truskawka, wiśnia, jabłka, czarna porzeczka, woda

Zestaw duży obiadowy zawiera:

- Zupa: 400ml
- Ziemniaki:100g
- Kotlet:100g
- Surówka:150g
- Kompot: 220ml

Zestaw mały obiadowy zawiera:

- Zupa: 250ml
- Ziemniaki: 100g
- Kotlet:80g
- Surówka:100g
- Kompot: 220ml

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Przedmościu

Legenda (objaśnienia):

1. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone wytłuszczonym drukiem
2. Ilość cukru trzcinowego: 6 g w 220 ml kompotu