

| JADŁOSPIS ( <u>STANDARDOWY</u> )               |              |                                                                         |                                           |                               |                                               |
|------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|
| Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Łochowie |              |                                                                         | 2026                                      | Wrzesień                      |                                               |
| Data początkowa miesiąca 01.09.2026            |              |                                                                         |                                           |                               |                                               |
| Data                                           | Dzień        | Menu                                                                    | Alergeny                                  | Gramatura                     | Kaloryczność                                  |
| 01.09.2026                                     | Wtorek       | ROZPOCZĘCIE ROKU SZKOLNEGO 2026/2027                                    |                                           |                               |                                               |
| 02.09.2026                                     | Środa        | —                                                                       | —                                         | —                             | —                                             |
|                                                |              | —                                                                       | —                                         | —                             |                                               |
|                                                |              | —                                                                       | —                                         | —                             |                                               |
| 03.09.2026                                     | Czwartek     | —                                                                       | —                                         | —                             | —                                             |
|                                                |              | —                                                                       | —                                         | —                             |                                               |
|                                                |              | —                                                                       | —                                         | —                             |                                               |
| 04.09.2026                                     | Piątek       | —                                                                       | —                                         | —                             | —                                             |
|                                                |              | —                                                                       | —                                         | —                             |                                               |
|                                                |              | —                                                                       | —                                         | —                             |                                               |
| 07.09.2026                                     | Poniedziałek | SOUP CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI<br>(na wywarze warzywnym)                   | seler                                     | ała - 250 ml<br>duża - 300 ml | ały obiad - 540 kcal<br>duży obiad - 740 kcal |
|                                                |              | DAL INDYJSKI Z PAPRYKĄ,<br>SOCZEWICĄ I RYŻEM W SOSIE<br>POMIDOROWYM     | gluten                                    | ała - 300 g<br>duża - 400 g   |                                               |
|                                                |              | OWOC - JABŁKO                                                           |                                           | 200 ml                        |                                               |
| 08.09.2026                                     | Wtorek       | SUPPERKOWA Z KASZĄ BULGUR<br>(na wywarze warzywnym)                     | gluten, laktoza,<br>seler                 | ała - 250 ml<br>duża - 300 ml | ały obiad - 600 kcal<br>duży obiad - 750 kcal |
|                                                |              | SCHABOWE Z ZIEMNIAKAMI<br>SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA Z<br>CEBULKĄ       | gluten                                    | ała - 300 g<br>duża - 400 g   |                                               |
|                                                |              | KOMPOT Z TRUSKAWEK                                                      |                                           | 200 ml                        |                                               |
| 09.09.2026                                     | Środa        | Z JAJKIEM I KIEŁBASĄ<br>(na wywarze mięsno-warzywnym)                   | jajko kurze,<br>seler, laktoza,<br>gluten | ała - 250 ml<br>duża - 300 ml | ały obiad - 560 kcal<br>duży obiad - 730 kcal |
|                                                |              | RYŻ ZAPIEKANY Z JABŁKIEM I<br>BRZOSKWINIĄ Z SOSEM<br>OWO-CYNAMONOWYM    | laktoza                                   | ała - 300 g<br>duża - 400 g   |                                               |
|                                                |              | OWOC - GRUSZKA                                                          |                                           | 200 ml                        |                                               |
| 10.09.2026                                     | Czwartek     | PASOLOWA<br>(na wywarze mięsno-warzywnym)                               | seler, gluten,<br>laktoza                 | ała - 250 ml<br>duża - 300 ml | ały obiad - 630 kcal<br>duży obiad - 790 kcal |
|                                                |              | ESKALOPKI Z INDYKA Z MARCHEWKĄ<br>W SOSIE POMIDOROWYM Z KASZĄ<br>PĘCZAK | jajko kurze,<br>gluten                    | ała - 300 g<br>duża - 400 g   |                                               |
|                                                |              | KALAFIOR NA PARZE                                                       |                                           | 200 ml                        |                                               |
|                                                |              | ZUPA POMIDOROWA Z<br>MAKARONEM (na<br>wywarze warzywnym)                | seler, gluten                             | ała - 250 ml<br>duża - 300 ml |                                               |

|            |              |                                                                                                                      |                                 |                               |                                               |
|------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|
| 11.09.2026 | Piątek       | RYBA MIRUNA Z PIECA Z<br>AMI PUREE<br>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z<br>KUKURYDZĄ NA SOSIE JOGURTOWO-<br>MAJONEZOWYM | gluten, laktoza                 | ała - 300 g<br>duża - 400 g   | ały obiad - 610 kcal<br>duży obiad - 790 kcal |
|            |              | KOMPOT Z GRUSZEK                                                                                                     |                                 | 200 ml                        |                                               |
| 14.09.2026 | Poniedziałek | KREM Z ZIELONYCH WARZYW<br>(na wywarze mięsno-warzywnym)                                                             | seler, laktoza                  | ała - 250 ml<br>duża - 300 ml | ały obiad - 570 kcal<br>duży obiad - 730 kcal |
|            |              | CHILI CON CARNE Z CZERWONĄ I<br>BIAŁĄ FASOLĄ, KUKURYDZĄ I<br>Z RYŻEM<br>OWOC - JABŁKO                                | gluten                          | ała - 300 g<br>duża - 400 g   |                                               |
|            |              | KOMPOT Z TRUSKAWEK I WIŚNI                                                                                           |                                 | 200 ml                        |                                               |
| 15.09.2026 | Wtorek       | CUKINI Z MAKARONEM<br>(na wywarze warzywnym)                                                                         | gluten, laktoza                 | ała - 250 ml<br>duża - 300 ml | ały obiad - 620 kcal<br>duży obiad - 790 kcal |
|            |              | DROBIOWY Z ZIEMNIAKAMI<br>MARCHEWKA Z GROSZKIEM                                                                      | jajko kurze,<br>gluten, laktoza | ała - 300 g<br>duża - 400 g   |                                               |
|            |              | KOMPOT Z JABŁEK I MALIN                                                                                              |                                 | 200 ml                        |                                               |
| 16.09.2026 | Środa        | GÓRKOWA<br>(na wywarze mięsno-warzywnym)                                                                             | seler, laktoza,<br>gluten       | ała - 250 ml<br>duża - 300 ml | ały obiad - 520 kcal<br>duży obiad - 717 kcal |
|            |              | NALEŚNIKI Z TWAROGIEM<br>WANILIOWYM I SOSEM<br>GRUSZKAWKOWYM<br>OWOC - JABŁKO                                        | jajko kurze,<br>gluten, laktoza | ała - 300 g<br>duża - 400 g   |                                               |
|            |              | KOMPOT ŚLIWKOWY                                                                                                      |                                 | 200 ml                        |                                               |
| 17.09.2026 | Czwartek     | CZERWONEJ SOCZEWICY<br>(na wywarze warzywnym)                                                                        | seler, laktoza                  | ała - 250 ml<br>duża - 300 ml | ały obiad - 541 kcal<br>duży obiad - 749 kcal |
|            |              | KLOPSIKI Z ŁOPATKI WIEPRZOWEJ W<br>SOSIE KOPERKOWYM Z KASZĄ<br>JĘCZMIENNĄ<br>SAŁATKA Z BURACZKÓW                     | jajko kurze,<br>laktoza, gluten | ała - 300 g<br>duża - 400 g   |                                               |
|            |              | KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI                                                                                           |                                 | 200 ml                        |                                               |
| 18.09.2026 | Piątek       | DYNI<br>(na wywarze warzywnym)                                                                                       | seler, laktoza                  | ała - 250 ml<br>duża - 300 ml | ały obiad - 550 kcal<br>duży obiad - 740 kcal |
|            |              | SMAŻONY MORSZCZUK Z<br>ZIEMNIAKAMI<br>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z<br>MARCHEWKĄ I ZIELONĄ<br>PIETRUSZKĄ              | gluten                          | ała - 300 g<br>duża - 400 g   |                                               |
|            |              | KOMPOT Z TRUSKAWEK I GRUSZEK                                                                                         |                                 | 200 ml                        |                                               |
| 21.09.2026 | Poniedziałek | ZUPA ZIEMNIACZNA Z ZIELONĄ<br>PIETRUSZKĄ<br>(na wywarze mięsno-warzywnym)                                            | seler, laktoza                  | ała - 250 ml<br>duża - 300 ml | ały obiad - 570 kcal<br>duży obiad - 770 kcal |
|            |              | CIECIORKA W SOSIE CURRY Z<br>POMIDORAMI NA MLECZKU<br>WARZYWNYM Z RYŻEM<br>SURÓWKA Z MARCHWI Z<br>ANANASEM           | gluten                          | ała - 300 g<br>duża - 400 g   |                                               |
|            |              | KOMPOT Z JABŁEK                                                                                                      |                                 | 200 ml                        |                                               |

|            |              |                                                                                                                                                                               |                                 |                               |                                               |
|------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|
| 22.09.2026 | Wtorek       | ZUPA MINOSTRONE Z ZIEMNIAKAMI<br>(PA JARZYNOWA)<br><i>(na wywarze warzywnym)</i>                                                                                              | seler                           | ała - 250 ml<br>duża - 300 ml | ały obiad - 560 kcal<br>duży obiad - 750 kcal |
|            |              | UDZIEC Z INDYKA W SOSIE<br>ŚMIETANOWO-CHRZANOWYM Z<br>KASZĄ GRYCZANĄ BIAŁĄ<br>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z<br>RZODKIEWKĄ, OGÓRKIEM ŚWIEŻYM<br>I KOPERKIEM                       | gluten, laktoza                 | ała - 300 g<br>duża - 400 g   |                                               |
|            |              | KOPMOT Z OWOCÓW MIESZANYCH Z<br>RABARBAREM                                                                                                                                    |                                 | 200 ml                        |                                               |
| 23.09.2026 | Środa        | PIECZARKOWA Z MAKARONEM<br><i>(na wywarze warzywnym)</i>                                                                                                                      | seler, laktoza,<br>gluten       | ała - 250 ml<br>duża - 300 ml | ały obiad - 580 kcal<br>duży obiad - 790 kcal |
|            |              | KOTLET SCHABOWY W SEZAMIE Z<br>ZIEMNIAKAMI<br>KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA                                                                                                       | jajko kurze,<br>sezam, gluten   | ała - 300 g<br>duża - 400 g   |                                               |
|            |              | KOMPOT WIŚNIOWO-TRUSKAWKOWY                                                                                                                                                   |                                 | 200 ml                        |                                               |
| 24.09.2026 | Czwartek     | FASOLKI SZPARAGOWEJ<br><i>(na wywarze mięsno-warzywnym)</i>                                                                                                                   | seler, laktoza,<br>gluten       | ała - 250 ml<br>duża - 300 ml | ały obiad - 510 kcal<br>duży obiad - 720 kcal |
|            |              | MAKARON Z TWAROGIEM I SOSEM<br>KAWKOWO-JOGURTOWYM<br>OWOC - GRUSZKA                                                                                                           | gluten, laktoza                 | ała - 300 g<br>duża - 400 g   |                                               |
|            |              | KOMPOT Z AGRESTU                                                                                                                                                              |                                 | 200 ml                        |                                               |
| 25.09.2026 | Piątek       | GROCHOWA<br><i>(na wywarze warzywnym)</i>                                                                                                                                     | seler                           | ała - 250 ml<br>duża - 300 ml | ały obiad - 540 kcal<br>duży obiad - 780 kcal |
|            |              | KLOPSIKI RYBNE Z DORSZĄ Z<br>ZIELONĄ PIETRUSZKĄ Z<br>ZIEMNIAKAMI<br>SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z<br>KUKURYDZĄ, CZERWONĄ FASOLĄ I<br>KOPERKIEM W SOSIE ŚMIETANOWO-<br>JOGURTOWYM | jajko kurze,<br>gluten, laktoza | ała - 300 g<br>duża - 400 g   |                                               |
|            |              | KOMPOT TRUSKAWKO-JABŁKOWY                                                                                                                                                     |                                 | 200 ml                        |                                               |
| 28.09.2026 | Poniedziałek | KREM Z BIAŁYCH WARZYW<br><i>(na wywarze miesno-warzywnym)</i>                                                                                                                 | seler, laktoza                  | ała - 250 ml<br>duża - 300 ml | ały obiad - 580 kcal<br>duży obiad - 790 kcal |
|            |              | MAKARON SPAGHETTI Z SOSEM Z<br>CZERWONEJ SOCZEWICY Z<br>MI I PAPRYKĄ<br>WARZYWA NA PARZE (KALAFOR,<br>BROKUŁ, MARCHEWKA)                                                      | gluten                          | ała - 300 g<br>duża - 400 g   |                                               |
|            |              | KOMPOT Z CZERWONYCH<br>PORZECZEK I TRUSKAWEK                                                                                                                                  |                                 | 200 ml                        |                                               |
| 29.09.2026 | Wtorek       | OKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI<br><i>(na wywarze warzywnym)</i>                                                                                                                        | seler, gluten,<br>laktoza       | ała - 250 ml<br>duża - 300 ml | d - 535 kcal<br>duży obiad - 735 kcal         |
|            |              | FILET Z KURCZAKA W SOSIE SŁODKO-<br>ŚNYM<br>M GROSZKIEM<br>SURÓWKA Z MARCHEWKI ZE<br>SŁONECZNIKIEM                                                                            |                                 | ała - 300 g<br>duża - 400 g   |                                               |
|            |              | KOMPOT JABŁOWO-WIŚNIOWY                                                                                                                                                       |                                 | 200 ml                        |                                               |
|            |              | KALAFIOROWA<br><i>(na wywarze warzywnym)</i>                                                                                                                                  | seler, laktoza,<br>gluten       | ała - 250 ml<br>duża - 300 ml |                                               |

[illegible]

|             | Wykaz alergenów                  |
|-------------|----------------------------------|
| Styczeń     |                                  |
| Luty        | brak                             |
| Marzec      | 1. Zboża zawierające gluten      |
| Kwiecień    | 2. Skorupiaki                    |
| Maj         | 3. Jaja                          |
| Czerwiec    | 4. Ryby                          |
| Lipiec      | 5. Orzeszki ziemne               |
| Sierpień    | 6. Soja                          |
| Wrzesień    | 7. Mleko                         |
| Październik | 8. Orzechy                       |
| Listopad    | 9. Seler                         |
| Grudzień    | 10. Gorczyca                     |
|             | 11. Nasiona sezamu               |
|             | 12. Dwutlenek siarki i siarczyny |
|             | 13. Łubin                        |
|             | 14. Mięczaki                     |