

JADŁOSPIS (ROŚLINNY)					
Szkoła Podstawowa im. Jana Pawł II w Łochowie			2026	Wrzesień	
Data początkowa miesiąca01.09.2026					
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	ARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (na wywarze warzywnym)	seler	sała - 250 ml duża - 300 ml	sały obiad - 570 kcal duży obiad - 770 kcal
		DAL INDYJSKI Z PAPRYKĄ, SOCZEWICĄ I M W SOSIE POMIDOROWYM OWOC - JABŁKO	gluten	sała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z OWOCÓW MIESZANYCH		200 ml	
08.09.2026	Wtorek	ZUPA KOPERKOWA Z GROSZKIEM I KASZĄ LGUR (na wywarze warzywnym)	gluten, seler	sała - 250 ml duża - 300 ml	sały obiad - 520 kcal duży obiad - 720 kcal
		KOTLET WARZYWNY (tarty seler, pietruszka, siemie lniane, mąka, bułka tarta) Z ZIEMNIAKAMI SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA Z CEBULKĄ	gluten, seler	sała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z TRUSKAWEK		200 ml	
09.09.2026	Środa	ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI (na wywarze warzywnym)	seler, gluten	sała - 250 ml duża - 300 ml	sały obiad - 520 kcal duży obiad - 720 kcal
		RYŻ ZAPIEKANY Z JABŁKIEM I BRZOSKWINIĄ ŚMIETANOWO-CYNAMONOWYM OWOC - GRUSZKA		sała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z WIŚNI		200 ml	
10.09.2026	Czwartek	PA FASOLOWA (na wywarze warzywnym)	seler, gluten	sała - 250 ml duża - 300 ml	sały obiad - 570 kcal duży obiad - 770 kcal
		CIECIORKA W SOSIE POMIDOROWYM Z Z KASZĄ PĘCZAK KALAFIOR NA PARZE	gluten	sała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z JABŁEK		200 ml	
11.09.2026	Piątek	PA POMIDOROWA Z MAKARONEM (na wywarze warzywnym)	seler, gluten	sała - 250 ml duża - 300 ml	sały obiad - 490 kcal duży obiad - 710 kcal
		PIECZONE KOTLETY Z BIAŁEJ FASOLI MNIAKAMI PUREE SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z KUKURYDZĄ NA MAJONEZIE WEGAŃSKIM	gluten	sała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z GRUSZEK		200 ml	

14.09.2026	Poniedziałek	PA KREM Z ZIELONYCH WARZYZ (na wywarze warzywnym)	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 570 kcal duży obiad - 730 kcal
		CHILI CON CARNE Z CZERWONĄ I BIAŁĄ FASOLĄ, KUKURYDZĄ I POMIDORAMI Z RYŻEM OWOC - JABŁKO	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z TRUSKAWEK I WIŚNI		200 ml	
15.09.2026	Wtorek	SAŁATA Z CUKINI Z MAKARONEM (na wywarze warzywnym)	gluten	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 550 kcal duży obiad - 780 kcal
		KOTLET Z SELERA W PANIERCE Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM	gluten, seler	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z JABŁEK I MALIN		200 ml	
16.09.2026	Środa	SAŁATA OGÓRKOWA (na wywarze warzywnym)	seler, gluten	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 520 kcal duży obiad - 717 kcal
		NALEŚNIKI NA MLECZKU KOKOSOWYM Z DŻEMEM I TWAROŻKIEM WEGAŃSKIM I KOMPOTEM TRUSKAWKOWYM OWOC - JABŁKO	gluten, twarożek wegański - orzechy	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT ŚLIWKOWY		200 ml	
17.09.2026	Czwartek	SAŁATA Z CZERWONEJ SOCZEWICY (na wywarze warzywnym)	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 541 kcal duży obiad - 749 kcal
		CIECIORKA W SOSIE KOPERKOWYM Z KASZĄ GROCHOWĄ I SAŁATKĄ Z BURACZKÓW	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI		200 ml	
18.09.2026	Piątek	SAŁATA Z DYNI (na wywarze warzywnym)	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 550 kcal duży obiad - 740 kcal
		SELERYBA Z PIECA Z ZIEMNIAKAMI PUREE I FASOLĄ SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ I ZIELONĄ PIETRUSZKĄ	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z TRUSKAWEK I GRUSZEK		200 ml	
21.09.2026	Poniedziałek	SAŁATA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (na wywarze warzywnym)	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 570 kcal duży obiad - 770 kcal
		CIECIORKA W SOSIE CURRY Z POMIDORAMI I TWAROŻKIEM KOKOSOWYM Z RYŻEM SURÓWKA Z MARCHWI Z ANANASEM	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z JABŁEK		200 ml	
22.09.2026	Wtorek	ZUPA MINISTRONE Z ZIEMNIAKAMI (na wywarze warzywnym)	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 570 kcal duży obiad - 770 kcal
		PULPETY Z FASOLI W SOSIE ŚMIETANOWO- MARCHEWKOWYM Z KASZĄ GRYCZANĄ BIAŁĄ SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z RZODKIEWKĄ, OGÓRKIEM ŚWIEŻYM I KOPERKIEM	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z OWOCÓW MIESZANYCH Z RABARBAREM		200 ml	
23.09.2026	Środa	SAŁATA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (na wywarze warzywnym)	seler, gluten	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 570 kcal duży obiad - 790 kcal
		KOTLET Z SOCZEWICY W SEZAMIE Z ZIEMNIAKAMI KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA	sezam, gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT WIŚNIOWO-TRUSKAWKOWY		200 ml	

24.09.2026	Czwartek	KA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ (na wywarze warzywnym)	seler, gluten	ała - 250 ml duża - 300 ml	ały obiad - 510 kcal duży obiad - 720 kcal
		MAKARON ZAPIEKANY Z TRUSKAWKAMI Z ZKIEM KOKOSOWYM I DAKTYLAM I OWOC - GRUSZKA	gluten	ała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z AGRESTU		200 ml	
25.09.2026	Piątek	UPA GROCHOWA (na wywarze warzywnym)	seler	ała - 250 ml duża - 300 ml	ały obiad - 570 kcal duży obiad - 790 kcal
		MAKARON Z WARZYWAMI I ZIELONYM GROSZKIEM SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z KUKURYDZĄ I CZERWONĄ FASOLĄ, KOPERKIEM	gluten	ała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT TRUSKAWKO-JABŁKOWY		200 ml	
28.09.2026	Poniedziałek	KA KREM Z BIAŁYCH WARZYW (na wywarze warzywnym)	seler	ała - 250 ml duża - 300 ml	ały obiad - 580 kcal duży obiad - 790 kcal
		MAKARON SPAGHETTI Z SOSEM Z CZERWONEJ SOCZEWICY Z POMODORAMI I CZAPRYKĄ WARZYWA NA PARZE (KALAFOR, BROKUŁ, MARCHEWKA)	gluten	ała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z CZERWONYCH PORZECZEK I TRUSKAWEK		200 ml	
29.09.2026	Wtorek	KA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (na wywarze warzywnym)	seler, gluten	ała - 250 ml duża - 300 ml	ały obiad - 535 kcal duży obiad - 735 kcal
		FASOLA I CIECIORKA W SOSIE SŁODKO- KISŁYM Z ZIELONYM GROSZKIEM SURÓWKA Z MARCHEWKI ZE SŁONECZNIKIEM		ała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT JABŁOWO-WIŚNIOWY		200 ml	
30.09.2026	Środa	UPA KALAFIOROWA (na wywarze warzywnym)	seler, gluten	ała - 250 ml duża - 300 ml	ały obiad - 510 kcal duży obiad - 705 kcal
		ZAPIEKANKA Z JABŁEK, BORÓWEK Z KASZĄ JAGLANĄ Z SOSEM CYNAMONOWYM, POSYPANA SŁONECZNIKIEM OWOC - JABŁO	orzechy	ała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z AGRESTU I MALIN		200 ml	

Informacja dla rodziców: Jadłospis obejmuje dni robocze od poniedziałku do piątku. Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn organizacyjnych. W kolumnie „Alergeny” należy wybrać pozycję z listy rozwijanej zgodnie z wykazem alergenów.

	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