JADŁOSPIS (*ROŚLINNY*)

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Łochowie	2026	Październik
Data początkowa miesiąca: 01.10.2026		

Data	Dzień	Menu	Alergeny	Gramatura	Kaloryczność
01.10.2026	Czwartek	**ZUPA OGÓRKOWA** *(na wywarze warzywnym)*	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 532 kcal duży obiad - 723 kcal
		MAKARON PENNE Z BROKUŁEM, SUSZONYMI POMIDORAMI, CIECIORKĄ W BAZYLIOWYM PESTO **OWOC - JABŁKO**	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z OWOCÓW MIESZANYCH		200 ml	
02.10.2026	Piątek	**BARSZCZ UKRAIŃSKI Z ZIEMNIAKAMI** *(na wywarze warzywnym)*	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 570 kcal duży obiad - 770 kcal
		KOTLET Z FASOLI Z ZIEMNIAKAMI **SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY**		mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z TRUSKAWEK		200 ml	
05.10.2026	Poniedziałek	**ZUPA KRUPNIK Z KASZĄ PĘCZAK I ZIELONĄ PIETRUSZKĄ** *(na wywarze warzywnym)*	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 572 kcal duży obiad - 781 kcal
		WEGAŃSKA POTRAWKA Z RYŻEM, WŁOSZCZYZNĄ, ZIELONĄ SOCZEWICĄ I POREM DUSZONYM NA OLEJU Z ZIOŁAMI **OWOC - JABŁKO**	seler	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT PORZECZKOWO-JABŁKOWY		200 ml	
06.10.2026	Wtorek	**ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM ORZO** *(na wywarze warzywnym)*	gluten	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 560 kcal duży obiad - 790 kcal
		KOTLET Z SELERA SMAŻONY W SEZAMIE Z ZIEMNIAKAMI **SURÓWKA Z MARCHWII I ANANASA**	gluten, sezam	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT WIŚNIOWO-JABŁKOWY		200 ml	
07.10.2026	Środa	**ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM** *(na wywarze warzywnym)*	seler, gluten	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 530 kcal duży obiad - 720 kcal
		GOĄBKI Z KASZĄ I PIECZARKAMI Z ZIEMNIAKAMI OWOC - GRUSZKA	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z GRUSZEK		200 ml	
08.10.2026	Czwartek	**ZUPA Z BIAŁEJ FASOLI Z ZIEMNIAKAMI** *(na wywarze warzywnym)*	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 550 kcal duży obiad - 775 kcal
		CZERWONA FASOLA W SOSIE POMIDOROWYM (DAL INDYJSKI) Z RYŻEM **OWOC - JABŁKO**	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT GRUSZKOWO-PORZECZKOWY		200 ml	
		ZUPA KREM Z BURAKA *(na wywarze warzywnym)*	gluten	mała - 250 ml duża - 300 ml	

09.10.2026	**Piątek**	**PLACKI Z CUKINI I KOPERKU Z ZIEMNIAKAMI SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ, KOPERKIEM I KUKURYDZĄ**	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	mały obiad - 510 kcal duży obiad - 710 kcal
		KOMPOT JABŁKOWY		200 ml	
12.10.2026	**Poniedziałek**	**ZUPA KREM Z ZIEMNIAKA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ** *(na wywarze warzywnym)*	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 520 kcal duży obiad - 730 kcal
		KASZOTTO Z KASZY BULGUR Z POMIDORAMI, CUKINIĄ, POREM I ZIELONYM GROSZKIEM OWOWC - ŚLIWKA	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z AGRESTU		200 ml	
13.10.2026	**Wtorek**	**ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM** *(na wywarze warzywnym)*	seler, gluten	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 550 kcal duży obiad - 770 kcal
		PLACKI Z ZIEMNIAKÓW SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO I MARCHEWKI Z ZIOŁAMI PROWANSALSKIMI	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT GRUSZKOWO-JABŁKOWY		200 ml	
14.10.2026	**Środa**	**KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY** *(na wywarze warzywnym)*	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 530 kcal duży obiad - 750 kcal
		MAKARON ZE SZPINAKIEM I PRAŻONYM SŁONECZNIKIEM OWOC - GRUSZKA	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT ZE ŚLIWEK		200 ml	
15.10.2026	**Czwartek**	**ZUPA JARZYNOWA** *(na wywarze warzywnym)*	seler, gluten	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 560 kcal duży obiad - 746 kcal
		CIECIORKA W SOSIE CURRY Z MLECZKIEM KOKOSOWYM Z RYŻEM ZIELONA FASOLKA	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z WIŚNI		200 ml	
16.10.2026	**Piątek**	**ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM** *(na wywarze warzywnym)*	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 520 kcal duży obiad - 790 kcal
		CUKINIA NADZIEWANA PAPRYKĄ Z SELEREM SURÓWKA Z SELERA Z RODZYNKAMI	gluten, seler	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z OWOCÓW MIESZANYCH		200 ml	
19.10.2026	**Poniedziałek**	**ZUPA Z FASOLI SZPARAGOWEJ Z ZIEMNIAKAMI** *(na wywarze warzywnym)*	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 550 kcal duży obiad - 796 kcal
		KOTLETY Z FASOLI W SOSIE POMIDOROWYM Z ZIEMNIAKAMI SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z TRUSKAWEK		200 ml	
20.10.2026	**Wtorek**	**ROSOLNIK Z KASZĄ KUS KUS** *(na wywarze warzywnym)*	seler, gluten	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 530 kcal duży obiad - 720 kcal
		KAWAŁKI WARZYW (PIETRUSZKA, SELER) W SOSIE PIECZARKOWYM Z ZIEMNIAKAMI SAŁATKA Z BURAKÓW	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	

		KOMPOT Z JABŁEK I WIŚNI		200 ml	
21.10.2026	**Środa**	**ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI I KOPERKIEM** *(na wywarze warzywnym)*	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 510 kcal duży obiad - 725 kcal
		KOTLET Z BURAKA Z ZIEMNIAKAMI MARCHEWKA GOTOWANA	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z OWOCÓW MIESZANYCH		200 ml	
22.10.2026	**Czwartek**	**ZUPA OGÓRKOWA** *(na wywarze warzywnym)*	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 535 kcal duży obiad - 770 kcal
		NALEŚNIKI NA MLECZKU KOKOSOWYM Z JABŁKAMI Z SOSEM TRUSKAWKOWYM OWOC - JABŁKO	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOPMOT Z OWOCÓW MIESZANYCH Z RABARBAREM		200 ml	
23.10.2026	**Piątek**	**ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM** *(na wywarze warzywnym)*	gluten, seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 535 kcal duży obiad - 760 kcal
		KOTLETY ZE SZPINAKU I PAPRYKI Z ZIEMNIAKAMI SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z KOPERKIEM, RZODKIEWKĄ I OGÓRKIEM ŚWIEŻYM	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z MALIN I TRUSKAWEK		200 ml	
26.10.2026	**Poniedziałek**	**ZUPA KREM Z BIAŁYCH WARZYW Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ** *(na wywarze warzywnym)*	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 580 kcal duży obiad - 790 kcal
		MAKARON FARFALLE (KOKARDKI) Z SOSEM POMIDOROWYM, PAPRYKĄ I SOCZEWICĄ OWOC - JABŁKO	seler	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT ZE ŚLIWEK		200 ml	
27.10.2026	**Wtorek**	**ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM** *(na wywarze warzywnym)*	seler, gluten	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 560 kcal duży obiad - 790 kcal
		PLACKI ZIEMNIACZANE Z SOSEM KOPERKOWYM SURÓWKA Z POMIDORA I OGÓRKÓW KISZONYCH	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z TRUSKAWEK		200 ml	
28.10.2026	**Środa**	**ZUPA Z BIAŁEJ FASOLI Z ZIEMNIAKAMI** *(na wywarze miesno-warzywnym)*	seler, gluten	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 530 kcal duży obiad - 760 kcal
		KOTLETY Z FASOLI I KALAFIORA Z ZIEMNIAKAMI GOTOWANY BROKUŁ	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z AGRESTU I WIŚNI		200 ml	
29.10.2026	**Czwartek**	**ZUPA KREM Z PAPRYKI Z MAKARONEM** *(na wywarze warzywnym)*	seler, gluten	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 560 kcal duży obiad - 780 kcal
		PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI SURÓWKA Z MARCHEWKI	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z WIŚNI		200 ml	
		ZUPA OWOCOWA Z MAKARONEM	gluten	mała - 250 ml duża - 300 ml	

30.10.2026	**Piątek**	**CUKINIA W PANCO Z ZIEMNIAKAMI SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ**	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	mały obiad - 530 kcal duży obiad - 760 kcal
		KOMPOT Z TRUSKAWEK I AGRESTU		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.