JADŁOSPIS (*STANDARDOWY*)

Szkoła Podstawowa im.Jana Pawła II w Łochowie	2026	Listopad
Data początkowa miesiąca: 01.11.2026		

Data	Dzień	Menu	Alergeny	Gramatura	Kaloryczność
02.11.2026	**Poniedziałek**	***Dzień wolny***			
03.11.2026	**Wtorek**	**ZUPA KREM Z KUKURYDZY NA MLECZKU KOKOSOWYM** *(na wywarze warzywnym)*	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 570 kcal duży obiad - 770 kcal
		RYŻ ZAPIEKANY Z JABŁKIEM I BRZOSKWINIĄ oraz SOSEM JOGURTOWO-CYNAMONOWYM OWOC - GRUSZKA	laktoza	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z TRUSKAWEK		200 ml	
04.11.2026	**Środa**	**ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI** *(na wywarze mięsno-warzywnym)*	gluten, laktoza	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 572 kcal duży obiad - 781 kcal
		FILET Z KURCZAKA W SOSIE CARBONARA Z BROKUŁEM I MAKARONEM OWOC - JABŁKO	gluten, laktoza	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z MALIN		200 ml	
05.11.2026	**Czwartek**	**ZUPA KREM Z ZIEMNIAKA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ** (na wywarze warzywnym)	seler, laktoza	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 560 kcal duży obiad - 790 kcal
		GULASZ WARZYWNY Z FASOLĄ I CIECIORKĄ I POMODORAMI, GNOCCHI OWOC - JABŁKO	guten, jajko kurze	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z AGRESTU		200 ml	
06.11.2026	**Piątek**	**ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM** *(na wywarze warzywnym)*	guten, seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 530 kcal duży obiad - 720 kcal
		PULPECIKI Z MINTAJA Z KOPERKIEM I ZIEMNIAKAMI SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ I KOPERKIEM NA JOGURCIE GRECKIM	laktoza, gluten, jajko kurze	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z JABŁEK I MALIN		200 ml	
09.11.2026	**Poniedziałek**	**ŻUREK Z JAJKIEM** *(na wywarze mięsno-warzywnym)*	laktoza, jajko kurze, seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 550 kcal duży obiad - 775 kcal
		DAL INDYJSKI Z CIECIERZYCĄ W SOSIE POMODOROWYM Z MAKARONEM OWOC - JABŁKO	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT WIŚNIOWO-JABŁKOWY		200 ml	
		BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z MAKARONEM *(na wywarze mięsno-warzywnym)*	laktoza, gluten, seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	

10.11.2026	**Wtorek**	**UDKO Z KURCZAKA Z PIECA Z ZIEMNIAKAMI SURÓWKA Z KAPUSTY Z MARCHEWKĄ NA JOGURCIE GRECKIM**	laktoza	mała - 300 g duża - 400 g	mały obiad - 510 kcal duży obiad - 710 kcal
		KOMPOT Z JABŁEK I TRUSKAWEK		200 ml	
11.11.2026	**Środa**	***Dzień wolny***			
12.11.2026	**Czwartek**	**ZUPA JARZYNOWA** *(na wywarze warzywnym)*	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 550 kcal duży obiad - 770 kcal
		RYBA Z PIECA (DORSZ**) Z ZIEMNIAKAMI SURÓWKA JESIENNA (**kapusta, marchew, koper, popryka, por**)**	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z OWOCÓW MIESZANYCH		200 ml	
13.11.2026	**Piątek**	**ZUPA OGÓRKOWA** *(na wywarze warzywnym)*	seler, laktoza, gluten	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 530 kcal duży obiad - 750 kcal
		NALEŚNIKI Z TWAROGIEM I SOSEM TRUSKAWKOWYM OWOC - GRUSZKA	laktoza, gluten, jajko kurze	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z AGRESTU		200 ml	
16.11.2026	**Poniedziałek**	**ZUPA KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI** *(na wywarze warzywnym)*	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 560 kcal duży obiad - 746 kcal
		MAKARON PENE Z SUSZONYMI POMIDORAMI, BROKUŁAMI I BAZYLIOWYM PESTO OWOC - JABŁKO	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT ZE ŚLIWEK		200 ml	
17.11.2026	**Wtorek**	**ZUPA KOPERKOWA Z KASZĄ BULGUR** *(na wywarze mięsno-warzywnym)*	gluten, laktoza	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 520 kcal duży obiad - 790 kcal
		BITKI ZE SCHABU W SOSIE WŁASNYM Z ZIEMNIAKAMI SAŁATKA Z OGÓRKÓW KISZONYCH Z CEBULKĄ	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z JABŁEK		200 ml	
18.11.2026	**Środa**	**ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI I KOPERKIEM** *(na wywarze mięsno-warzywnym)*	laktoza, seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 550 kcal duży obiad - 796 kcal
		FILET Z KURCZAKA W SOSIE CURRY Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I GROSZKIEM NA MLEKU KOKOSOWYM Z RYŻEM OWOC - JABŁKO	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z WIŚNI		200 ml	
19.11.2026	**Czwartek**	**ZUPA GROCHOWA** *(na wywarze warzywnym)*	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 530 kcal duży obiad - 720 kcal
		CHILI CON CARNE Z BIAŁĄ I CZERWONĄ KUKURYDZĄ Z POMIDORAMI PELLATI I RYŻEM OWOC - GRUSZKA	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z RABARBAREM		200 ml	

20.11.2026	**Piątek**	**ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM** *(na wywarze warzywnym)*	gluten, seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 510 kcal duży obiad - 725 kcal
		PALUSZKI RYBNE (morszczuk**) Z ZIEMNIAKAMI SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ I ZIELONĄ PIETRUSZKĄ**	gluten, jajko kurze	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z JABŁEK I AGRESTU		200 ml	
23.11.2026	**Poniedziałek**	**ZUPA KREM Z BIAŁYCH WARZYW** *(na wywarze warzywnym)*	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 535 kcal duży obiad - 770 kcal
		MAKARON BOLOGNESE (łopatka wieprzowa**) WARZYWA NA PARZE (**marchewka, kalafior, brokuł**)**	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT ZE ŚLIWEK		200 ml	
24.11.2026	**Wtorek**	**ZUPA KALAFIOROWA Z RYŻEM** *(na wywarze mięsno-warzywnym)*	laktoza, seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 535 kcal duży obiad - 760 kcal
		KOTLET ZE SCHABU WIEPRZOWEGO Z ZIEMNIAKAMI BURACZKI	gluten, jajko kurze	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z TRUSKAWEK		200 ml	
25.11.2026	**Środa**	**ZUPA Z BIAŁEJ FASOLI Z ZIEMNIAKAMI** *(na wywarze mięsno-warzywnym)*	seler, gluten	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 580 kcal duży obiad - 790 kcal
		GULASZ WARZYWNY Z CIECIERZYCĄ, GROSZKIEM, PIECZARKAMI W SOSIE KOPERKOWYM Z MAKARONEM PENE OWOC - JABŁKO	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z JABŁEK I GRUSZEK		200 ml	
26.11.2026	**Czwartek**	**BARSZCZ UKARIŃSKI** *(na wywarze warzywnym)*	seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 560 kcal duży obiad - 790 kcal
		LENIWE PIEROGI Z SOSEM OWOCOWYM OWOC - JABŁKO	laktoza, jajko kurze	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT WIŚNIOWY		200 ml	
27.11.2026	**Piątek**	**ZUPA OWOCOWA Z MAKARONEM**	gluten	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 530 kcal duży obiad - 760 kcal
		MIRUNA W PANKO Z ZIEMNIAKAMI SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z SOSEM JOGURTO-CZOSNKOWYM (kapusta, marchew, koper, kukurydza**)**	laktoza, gluten, jajko kurze	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z OWOCÓW MIESZANYCH		200 ml	
30.11.2026	**Poniedziałek**	**ZUPA ZIEMNIACZANA Z BRUKSELKĄ I KOPERKIEM** *(na wywarze warzywnym)*	laktoza, seler	mała - 250 ml duża - 300 ml	mały obiad - 560 kcal duży obiad - 780 kcal
		PIEROGI Z MIĘSEM SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY	gluten	mała - 300 g duża - 400 g	
		KOMPOT Z JABŁEK I TRUSKAWEK		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.