

Jadłospis na październik 2026. Obiady rozpisane na wszystkie 22 dni robocze, od 1 do 30 października.

Wszystkie diety rozpisane pełną nazwą potrawy — eliminująca gluten*, bezmleczna i wegetariańska. Nigdzie nie ma zapisu „to samo co standard”: to, co widnieje w tabeli, trafia na talerz.

Gramatury. Przy obiedzie podajemy porcję dla klas IV–VIII; klasy I–III otrzymują 0,72 tej porcji, a zupe 250 ml zamiast 350 ml.

W tej placówce wydajemy wyłącznie linię podstawową — bez wariantu dodatkowo płatnego.

Do każdego obiadu bufet warzywno-owocowy: minimum trzy warzywa surowe podane osobno, warzywo po obróbce termicznej i owoc. Kompot bez cukru dodanego oraz woda.

OBIADY — 1-30 PAŹDZIERNIKA 2026

Tydzień 1-2.10

DATA	ZUPA	ALERG.	DRUGIE DANIE	ALERG.
01.10 Czwartek MIĘSO	Zupa marchewkowa z ryżem 350 ml wywar warzywny	7, 9	DANIE GŁÓWNE Nuggetsy z kurczaka pieczone 90 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchewki 100 g	1, 3, 7
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Nuggetsy z kurczaka w panierce z płatków kukurydzianych 90 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchewki 100 g	3, 7
			BEZMLECZNA Nuggetsy z kurczaka pieczone 90 g ziemniaki z koperkiem (bez masła) 200 g surówka z marchewki 100 g	1, 3
			WEGETARIANSKA Kotlety jajeczne pieczone 2 szt. 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchewki 100 g	1, 3, 7
02.10 Piątek RYBA	Zupa jarzynowa 350 ml wywar warzywny	9	DANIE GŁÓWNE Paluszki rybne pieczone 3 szt. 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchewki 100 g	1, 3, 4, 7
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Filet z miruny w panierce z płatków ryżowych 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchewki 100 g	3, 4, 7
			BEZMLECZNA Paluszki rybne pieczone 3 szt, 100 g ziemniaki z koperkiem (bez masła) 200 g surówka z marchewki 100 g	1, 3, 4
			WEGETARIANSKA Kotlety ziemniaczane z serem, pieczone 3 szt, 300 g surówka z marchewki 100 g	3, 7

Tydzień 5-9.10

DATA	ZUPA	ALERG.	DRUGIE DANIE	ALERG.
05.10 Poniedziałek NABIAŁ / MĄCZNE	Zupa pieczarkowa z łazankami 350 ml wywar mięsny elim. gluten*: Zupa pieczarkowa z makaronem kukurydziano-ryżowym 350 ml	1, 9	DANIE GŁÓWNE Kluski leniwe z polewą truskawkową 320 g + polewa 80 g	1, 3, 7
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Kluski śląskie z ziemniaków z polewą truskawkową 320 g + polewa 80 g	3, 7
			BEZMŁECZNA Naleśniki na napoju owsianym z musem truskawkowym 3 szt. 330 g + mus 80 g	1, 3
			WEGETARIANSKA Kluski leniwe z polewą truskawkową 320 g + polewa 80 g	1, 3, 7
06.10 Wtorek MIĘSO	Barszcz biały z jajkiem 350 ml wywar mięsny elim. gluten*: Barszcz biały z jajkiem na zakwasie bezglutenowym (osobny garnek) 350 ml	1, 3, 7, 9	DANIE GŁÓWNE Spaghetti bolognese na makaronie pełnoziarnistym, posypane serem 400 g	1, 7
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Makaron kukurydziano-ryżowy z sosem bolognese, posypyany serem 400 g	7
			BEZMŁECZNA Spaghetti bolognese na makaronie pełnoziarnistym, bez sera 400 g	1
			WEGETARIANSKA Spaghetti z sosem bolognese z soczewicy, posypane serem 400 g	1, 7
07.10	Zupa koperkowa z ryżem 350	9	DANIE GŁÓWNE	1

Środa DZIEŃ ROŚLINNY	ml wywar warzywny		Fasolka po bretońsku (bez mięsa) 350 g pieczywo razowe 60 g	
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Fasolka po bretońsku (bez mięsa) 350 g pieczywo bezglutenowe 60 g	—
			BEZMLECZNA Fasolka po bretońsku (bez mięsa) 350 g pieczywo razowe 60 g	1
			WEGETARIAŃSKA Fasolka po bretońsku (bez mięsa) 350 g pieczywo razowe 60 g	1
08.10 Czwartek MIEŚO	Zupa zacierkowa 350 ml wywar warzywny elim. gluten*: Zupa zacierkowa z ryżem zamiast zacierek 350 ml	1, 3, 9	DANIE GŁÓWNE Gołąbek bez zawijania (kapusta, mięso, ryż brązowy) 330 g surówka z marchewki 100 g	—
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Gołąbek bez zawijania (kapusta, mięso, ryż brązowy) 330 g surówka z marchewki 100 g	—
			BEZMLECZNA Gołąbek bez zawijania (kapusta, mięso, ryż brązowy) 330 g surówka z marchewki 100 g	—
			WEGETARIAŃSKA Gołąbek bez zawijania z kaszą gryczaną i warzywami (roślinny) 330 g surówka z marchewki 100 g	—
09.10 Piątek RYBA	Rosół drobiowy z makaronem 350 ml wywar mięsny elim. gluten*: Rosół drobiowy z makaronem kukurydziano-ryżowym 350 ml	1, 9	DANIE GŁÓWNE Filet z miruny w panierce z pieca 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kiszonej kapusty 100 g	1, 3, 4, 7
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Filet z miruny w panierce z płatków ryżowych 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kiszonej kapusty 100 g	3, 4, 7
			BEZMLECZNA Filet z miruny w panierce 100 g ziemniaki z koperkiem (bez masła) 200 g surówka z kiszonej kapusty 100 g	1, 3, 4
			WEGETARIAŃSKA Omlet pieczony z warzywami 160 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kiszonej kapusty 100 g	3, 7

Tydzień 12-16.10

DATA	ZUPA	ALERG.	DRUGIE DANIE	ALERG.
12.10 Poniedziałek NABIAŁ / MACZNE	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml wywar mięsny	9	DANIE GŁÓWNE Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym 3 szt. 330 g + mus 80 g	1, 3, 7
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Naleśniki z ciasta na mące ryżowej, z twarogiem i musem truskawkowym 3 szt. 330 g + mus 80 g	3, 7
			BEZMLECZNA Naleśniki na napoju owsianym z musem truskawkowym i prażonymi jabłkami 3 szt. 330 g + mus 80 g	1, 3
			WEGETARIAŃSKA Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym 3 szt. 330 g + mus 80 g	1, 3, 7
13.10 Wtorek MIEŚO	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml wywar mięsny	7, 9	DANIE GŁÓWNE Kotlet mielony wieprzowy pieczony 110 g kasza gryczana 160 g buraczki na ciepło 80 g surówka z marchewki 100 g	1, 3
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Kotlet mielony wieprzowy z płatkami ryżowymi 110 g kasza gryczana 160 g buraczki na ciepło 80 g surówka z marchewki 100 g	3
			BEZMLECZNA Kotlet mielony wieprzowy pieczony 110 g kasza gryczana 160 g buraczki na ciepło 80 g surówka z marchewki 100 g	1, 3
			WEGETARIAŃSKA Kotlety z kaszy gryczanej i jajka, pieczone 2 szt. 160 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki na ciepło 80 g	3, 7
14.10 Środa DZIEŃ ROŚLINNY	Barszcz czerwony czysty z ziemniakami 350 ml wywar warzywny	9	DANIE GŁÓWNE Leczo warzywne z fasolą 280 g kasza pęczak 160 g	1
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Leczo warzywne z fasolą 280 g kasza gryczana 160 g	—
			BEZMLECZNA Leczo warzywne z fasolą 280 g kasza pęczak 160 g	1
			WEGETARIAŃSKA Leczo warzywne z fasolą 280 g kasza pęczak 160 g	1
15.10 Czwartek	Zupa kalafiorowa z	9	DANIE GŁÓWNE Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 3 szt. 140 g + sos 60 g ryż brązowy 160 g surówka z marchewki i jabłka 100 g	1, 3

MIĘSO	ziemniakami 350 ml wywar warzywny			
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Pulpety wieprzowe z płatkami ryżowymi w sosie pomidorowym 3 szt. 140 g + sos 60 g ryż brązowy 160 g surówka z marchewki i jabłka 100 g	3
			BEZMLECZNA Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 3 szt. 140 g + sos 60 g ryż brązowy 160 g surówka z marchewki i jabłka 100 g	1, 3
			WEGETARIAŃSKA Pulpety z kaszy jaglanej i warzyw w sosie pomidorowym 3 szt. 140 g + sos 60 g ryż brązowy 160 g surówka z marchewki i jabłka 100 g	—
16.10 Piątek RYBA	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml wywar mięsny elim, gluten*: Zupa pomidorowa z makaronem kukurydziano-ryżowym 350 ml	1, 9	DANIE GŁÓWNE Paluszki rybne pieczone 3 szt. 100 g puree ziemniaczane ze śmietanką i koperkiem 200 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g	1, 3, 4, 7
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Filet z miruny w panierce z płatków ryżowych 100 g puree ziemniaczane 200 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g	3, 4, 7
			BEZMLECZNA Paluszki rybne pieczone 3 szt. 100 g puree ziemniaczane na wodzie z oliwą 200 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g	1, 3, 4
			WEGETARIAŃSKA Kotlety ziemniaczane z serem, pieczone 3 szt. 300 g surówka z kiszzonej kapusty 100 g	3, 7

Tydzień 19-23.10

DATA	ZUPA	ALERG.	DRUGIE DANIE	ALERG.
19.10 Poniedziałek NABIAŁ / MĄCZNE	Zupa ziemniaczana (kartoflanka) 350 ml wywar mięsny	9	DANIE GŁÓWNE Ryż zapiekany z jabłkami, twarogiem i cynamonem (ryż brązowy) 400 g	3, 7
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Ryż zapiekany z jabłkami, twarogiem i cynamonem 400 g	3, 7
			BEZMLECZNA Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem na napoju sojowym 400 g	3, 6
			WEGETARIAŃSKA Ryż zapiekany z jabłkami, twarogiem i cynamonem 400 g	3, 7
20.10 Wtorek MIĘSO	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml wywar mięsny	9	DANIE GŁÓWNE Kluski śląskie z sosem mięsnym 220 g + sos 120 g surówka z białej kapusty 100 g	1, 3
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Kopytka z mąki ziemniaczanej z sosem mięsnym 220 g + sos 120 g surówka z białej kapusty 100 g	3
			BEZMLECZNA Kluski śląskie z sosem mięsnym 220 g + sos 120 g surówka z białej kapusty 100 g	1, 3
			WEGETARIAŃSKA Kluski śląskie z sosem pieczarkowym 220 g + sos 120 g surówka z białej kapusty 100 g	1, 3, 7
21.10 Środa DZIEŃ ROŚLINNY	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml wywar warzywny	9	DANIE GŁÓWNE Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym i fasolą 350 g surówka z marchewki 100 g	1
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Makaron kukurydziano-ryżowy z sosem pomidorowym i fasolą 350 g surówka z marchewki 100 g	—
			BEZMLECZNA Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym i fasolą 350 g surówka z marchewki 100 g	1
			WEGETARIAŃSKA Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym i fasolą 350 g surówka z marchewki 100 g	1
22.10 Czwartek MIĘSO	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 350 ml wywar warzywny	9	DANIE GŁÓWNE Kurczak duszony w warzywach (potrawka) 200 g kasza pęczak 160 g surówka z kapusty pekińskiej 80 g	1
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Kurczak duszony w warzywach (potrawka) 200 g kasza gryczana 160 g surówka z kapusty pekińskiej 80 g	—
			BEZMLECZNA Kurczak duszony w warzywach (potrawka) 200 g kasza pęczak 160 g surówka z kapusty pekińskiej bez jogurtu 80 g	1
			WEGETARIAŃSKA Potrawka warzywna z soczewicą 200 g kasza pęczak 160 g surówka z kapusty pekińskiej 80 g	1
23.10	Zupa jarzynowa 350 ml	9	DANIE GŁÓWNE	1, 3, 4, 7

Piątek RYBA	wywar warzywny		Filet z miruny w panierce z pieca 100 g puree ziemniaczane ze śmietanką i koperkiem 200 g surówka z kiszonej kapusty 100 g	
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Filet z miruny w panierce z płatków ryżowych 100 g puree ziemniaczane 200 g surówka z kiszonej kapusty 100 g	3, 4, 7
			BEZMLECZNA Filet z miruny w panierce 100 g puree ziemniaczane na wodzie z oliwą 200 g surówka z kiszonej kapusty 100 g	1, 3, 4
			WEGETARIAŃSKA Jajka w sosie koperkowym 2 szt. 110 g + sos 60 g puree ziemniaczane 200 g surówka z kiszonej kapusty 100 g	3, 7

Tydzień 26-30.10

DATA	ZUPA	ALERG.	DRUGIE DANIE	ALERG.
26.10 Poniedziałek NABIAŁ / MĄCZNE	Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml wywar mięsny elim. gluten*: Krupnik z kaszą gryczaną 350 ml	1, 9	DANIE GŁÓWNE Kluski leniwe z sosem jogurtowo-owocowym 320 g + sos 80 g	1, 3, 7
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Kluski śląskie z ziemniaków z sosem jogurtowo-owocowym 320 g + sos 80 g	3, 7
			BEZMLECZNA Naleśniki na napoju owsianym z musem owocowym 3 szt. 330 g + mus 80 g	1, 3
			WEGETARIAŃSKA Kluski leniwe z sosem jogurtowo-owocowym 320 g + sos 80 g	1, 3, 7
27.10 Wtorek MIEŚO	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml wywar mięsny	7, 9	DANIE GŁÓWNE Bitki ze schabu w sosie 90 g + sos 80 g kasza gryczana 160 g buraczki na ciepło 80 g	—
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Bitki ze schabu w sosie zagęszczonym skrobią 90 g + sos 80 g kasza gryczana 160 g buraczki na ciepło 80 g	—
			BEZMLECZNA Bitki ze schabu w sosie 90 g + sos 80 g kasza gryczana 160 g buraczki na ciepło 80 g	—
			WEGETARIAŃSKA Kotlet z sera żółtego w panierce, pieczony 150 g kasza gryczana 160 g buraczki na ciepło 80 g	1, 3, 7
28.10 Środa DZIEŃ ROŚLINNY	Zupa zacierkowa 350 ml wywar warzywny elim. gluten*: Zupa zacierkowa z ryżem zamiast zacierek 350 ml	1, 3, 9	DANIE GŁÓWNE Fasolka po bretońsku (bez mięsa) 350 g pieczywo razowe 60 g	1
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Fasolka po bretońsku (bez mięsa) 350 g pieczywo bezglutenowe 60 g	—
			BEZMLECZNA Fasolka po bretońsku (bez mięsa) 350 g pieczywo razowe 60 g	1
			WEGETARIAŃSKA Fasolka po bretońsku (bez mięsa) 350 g pieczywo razowe 60 g	1
29.10 Czwartek MIEŚO	Barszcz czerwony czysty z ziemniakami 350 ml wywar warzywny	9	DANIE GŁÓWNE Gołąbek bez zawijania (kapusta, mięso, ryż brązowy) 330 g surówka z białej kapusty 100 g	—
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Gołąbek bez zawijania (kapusta, mięso, ryż brązowy) 330 g surówka z białej kapusty 100 g	—
			BEZMLECZNA Gołąbek bez zawijania (kapusta, mięso, ryż brązowy) 330 g surówka z białej kapusty 100 g	—
			WEGETARIAŃSKA Gołąbek bez zawijania z kaszą gryczaną i warzywami (roślinny) 330 g surówka z białej kapusty 100 g	—
30.10 Piątek RYBA	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml wywar mięsny elim. gluten*: Zupa pomidorowa z makaronem kukurydziano-ryżowym 350 ml	1, 9	DANIE GŁÓWNE Paluszki rybne pieczone 3 szt. 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchewki 100 g	1, 3, 4, 7
			ELIMINUJĄCA GLUTEN* Filet z miruny w panierce z płatków ryżowych 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchewki 100 g	3, 4, 7
			BEZMLECZNA Paluszki rybne pieczone 3 szt. 100 g ziemniaki z koperkiem (bez masła) 200 g surówka z marchewki 100 g	1, 3, 4
			WEGETARIAŃSKA Kotlety serowe z kalafiora, pieczone 2 szt. 160 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchewki 100 g	1, 3, 7

ALERGENY — oznaczenie liczbowe wg załącznika II do rozporządzenia (UE) nr 1169/2011. W kolumnie „ALERG,” przy każdej pozycji podajemy numery alergenów obecnych w tej konkretnej potrawie.

Występujące w tym jadłospisie: 1. zboża zawierające gluten · 3. jaja · 4. ryby · 6. soja · 7. mleko · 9. seler.

Pełny wykaz ustawowy: 1. zboża zawierające gluten · 2. skorupiaki · 3. jaja · 4. ryby · 5. orzeszki ziemne · 6. soja · 7. mleko · 8. orzechy · 9. seler · 10. gorczyca · 11. nasiona sezamu · 12. dwutlenek siarki i siarczyny · 13. łubin · 14. mięczaki.

Kompot bez cukru dodanego oraz bufet warzywno-owocowy: brak alergenów. Woda — brak alergenów.

Alergeny podajemy dla potrawy w postaci podanej na talerz, wraz z dodatkami wymienionymi w tej samej komórce. Wykaz pełnych składów i wartości odżywczych każdej potrawy jest dostępny w kuchni i na żądanie rodzica.

Placówki objęte tym jadłospisem:

- *Gościńiec 53 | SP 3 w ZSP1

* Dietę eliminującą gluten prowadzimy w jednym ciągu produkcyjnym, z zachowaniem procedur ograniczających kontakt z glutenem.

Jadłospis może ulec drobnym zmianom wynikającym z dostępności surowca; każda zmiana zachowuje wartość odżywczą i wymogi rozporządzenia Ministra Zdrowia z 16 lutego 2026 r.

POLKA Catering · Obiad