Jadłospis 14.09 - 25.09

SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA PAWŁA II W PĘPOWIE

14.09.2026 Poniedziałek

ŚNIADANIE
- Chleb z masłem
  Alergeny: *żyto, pszenica, mleko*
- Szynka wieprzowa
  Alergeny: *seler, soja, pszenica*
- Pomidor
- Ogórek
- Sałata lodowa
- Owsianka z owocami i orzechami nerkowca
  Alergeny: *owies, mleko, orzechy*
- Herbata owocowa

OBIAD
- Zupa ogórkowa
  Alergeny: *seler, mleko, pszenica*
- Makaron z mięsem drobiowym w sosie z pieczonej papryki
  Alergeny: *pszenica*

PODWIECZOREK
- Bułka jogurtowa
  Alergeny: *mleko, jaja, pszenica*
- Jabłko

15.09.2026 Wtorek

ŚNIADANIE
- Bułka z masłem
  Alergeny: *pszenica, mleko, żyto, jęczmień, owies*
- Serek biały, śmietankowy
  Alergeny: *mleko*
- Rzodkiewka
- Ogórek kiszony
- Jabłko
- Herbata owocowa

OBIAD
- Zupa pieczarkowa z makaronem
  Alergeny: *seler, pszenica, mleko*
- Panierowany kotlet schabowy
  Alergeny: *pszenica, jaja*
- Puree ziemniaczane
  Alergeny: *mleko*
- Buraczki

PODWIECZOREK
- Ciastko kruche
  Alergeny: *pszenica, jaja, mleko, orzechy*
- Śliwki
- Maślanka
  Alergeny: *mleko*

16.09.2026 Środa

ŚNIADANIE
- Chleb z masłem
  Alergeny: *żyto, pszenica, mleko*
- Szynka drobiowa
  Alergeny: *seler, soja, pszenica*
- Pomidor
- Sałata
- Herbata owocowa
- Kakao
  Alergeny: *mleko*

OBIAD
- Zupa brokułowa
  Alergeny: *seler, mleko, pszenica*
- Fasolka po bretońsku
  Alergeny: *pszenica*
- Bułka pszenna
  Alergeny: *pszenica*
- Banan

PODWIECZOREK
- Koktajl truskawkowy na mleku
  Alergeny: *mleko*
- Chrupki kukurydziane

17.09.2026 Czwartek

ŚNIADANIE
- Bułka z masłem
  Alergeny: *pszenica, mleko, żyto, jęczmień, owies*
- Jajko gotowane
  Alergeny: *jaja*
- Papryka czerwona
- Marchew
- Pestki dyni
- Herbata owocowa
- Mleko
  Alergeny: *mleko*

OBIAD
- Rosół z kurczaka z makaronem
  Alergeny: *seler*
- Gulasz wieprzowy z ogórkiem kiszonym
  Alergeny: *pszenica*
- Kasza jęczmienna
  Alergeny: *jęczmień*
- Gruszka

PODWIECZOREK
- Racuchy z jabłkiem prażonym
  Alergeny: *mleko, jaja, pszenica*
- Mleko
  Alergeny: *mleko*

18.09.2026 Piątek

ŚNIADANIE
- Chleb z masłem
  Alergeny: *żyto, pszenica, mleko*
- Ser żółty
  Alergeny: *mleko*
- Pomidor
- Ogórek
- Sałata
- Banan
- Herbata owocowa

OBIAD
- Zupa pomidorowa z białą fasolą
  Alergeny: *seler*
- Pieczony łosoś
  Alergeny: *ryba*
- Puree ziemniaczane
  Alergeny: *mleko*
- Surówka z ogórka zielonego

PODWIECZOREK
- Muffinki marchewkowe
  Alergeny: *jaja, pszenica*
- Kefir
  Alergeny: *mleko*

21.09.2026 **Poniedziałek**	22.09.2026 **Wtorek**	23.09.2026 **Środa**	24.09.2026 **Czwartek**	25.09.2026 **Piątek**
ŚNIADANIE	**ŚNIADANIE**	**ŚNIADANIE**	**ŚNIADANIE**	**ŚNIADANIE**
Chleb z masłem ***Alergeny:*** *żyto, pszenica, mleko*	Bułka z masłem ***Alergeny:*** *pszenica, mleko, żyto, jęczmień, owies*	Chleb z masłem ***Alergeny:*** *żyto, pszenica, mleko*	Bułka z masłem ***Alergeny:*** *pszenica, mleko, żyto, jęczmień, owies*	Chleb z masłem ***Alergeny:*** *żyto, pszenica, mleko*
Serek wiejski ***Alergeny:*** *mleko*	Szynka wieprzowa ***Alergeny:*** *seler, soja, pszenica*	Ser żółty ***Alergeny:*** *mleko*	Szynka drobiowa ***Alergeny:*** *seler, soja, pszenica*	Pasta jajeczna z awokado ***Alergeny:*** *jaja, gorczyca*
Ogórek	Ogórek kiszony	Rzodkiewka	Pomidor	Rzodkiewka
Papryka czerwona	Pomidor	Marchew	Ogórki konserwowe ***Alergeny:*** *gorczyca*	Papryka czerwona
Marchew	Sałata	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Kakao ***Alergeny:*** *mleko*	Płatki kukurydziane z mlekiem ***Alergeny:*** *mleko*
Banan	Owsianka z owocami i orzechami nerkowca ***Alergeny:*** *owies, mleko, orzechy*	Herbata owocowa	Herbata owocowa	Herbata owocowa
Herbata owocowa	Herbata owocowa			
OBIAD	**OBIAD**	**OBIAD**	**OBIAD**	**OBIAD**
Kapuśniak z kiszonej kapusty ***Alergeny:*** *seler, mleko, pszenica*	Krem z czerwonej soczewicy ***Alergeny:*** *seler, pszenica*	Krupnik z kaszą jęczmienną ***Alergeny:*** *seler, jęczmień*	Zupa z serka topionego z makaronem ***Alergeny:*** *seler, pszenica, jaja, mleko*	Zupa buraczkowa z makaronem ***Alergeny:*** *seler, pszenica, mleko*
Makaron z kurczakiem w sosie serowym ***Alergeny:*** *pszenica, mleko*	Pieczony kotlet mielony ***Alergeny:*** *pszenica, jaja*	Naleśniki z serem ***Alergeny:*** *mleko, jaja, pszenica*	Panierowany filet z miruny ***Alergeny:*** *pszenica, jaja, ryba*	Kluski kładzione ***Alergeny:*** *mleko, jaja, pszenica*
Śliwki	Ziemniaki gotowane	Jabłko	Frytki ziemniaczane	Kapusta kiszona, gotowana ***Alergeny:*** *mleko*
	Surówka z kapusty białej z kukurydzą ***Alergeny:*** *jaja, gorczyca*		Marchew gotowana ***Alergeny:*** *mleko*	
PODWIECZOREK	**PODWIECZOREK**	**PODWIECZOREK**	**PODWIECZOREK**	**PODWIECZOREK**
Ciasto drożdżowe ze śliwkami ***Alergeny:*** *mleko, jaja, pszenica*	Roladki z tortilli ***Alergeny:*** *gorczyca, pszenica, mleko*	Wafle kukurydziane ***Alergeny:*** *pszenica, soja, mleko, orzechy*	Galaretka owocowa	Kisiel owocowy
	Banan	Gruszka	Chrupki kukurydziane	Wafle tortowe ***Alergeny:*** *pszenica*
			Jabłko	Jabłko
				Maślanka ***Alergeny:*** *mleko*