Jadłospis SP2 23-27.11.2026

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie.**

23.11.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z makaronem 300ml
Składniki: woda, ogórek kiszony, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety z kurczaka w sosie porowo-musztardowym 160g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, śmietana 18% (z **mleka**), musztarda (**gorczyca**), por, cebula, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), masło ekstra (z **mleka**), czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza bulgur ugotowana(pszenica) 150 g
Składniki: kasza bulgur, woda

Surówka z buraków 100g
Składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy, cebula

Owoc 100 g

Kompot owocowy bez cukru 200ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia	591kcal
Białko	35,2g
Tłuszcz	17,7g
Węglowodany	70,2g

24.11.2026 Wtorek

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i kiełbasą 300ml
Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), kiełbasa podwawelska, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron z serem twarogowym 250g
Składniki: woda, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), cukier

Kefir, 2% tłuszczu (z mleka) 100 g

Orzechy włoskie 20 g

Kompot owocowy bez cukru 200ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Mix warzyw 100g
Składniki: marchew, papryka czerwona, **seler** naciowy

Woda 200 g

Energia	545kcal
Białko	33,6g
Tłuszcz	18,6g
Węglowodany	56,7g

25.11.2026 Środa

Obiad

Zupa grysikowa z jarzynami 300ml
Składniki: woda, kasza manna (**pszenica**), marchew, pietruszka, korzeń, koperek, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet mielony wieprzowy 100g
Składniki: wieprzowina łopatka, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, cebula, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 200g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty czerwonej z ogórkiem kiszonym 100g
Składniki: kapusta czerwona, ogórek kiszony, marchew, olej rzepakowy

Owoc 100 g

Kompot owocowy bez cukru 200ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia	573kcal
Białko	23,9g
Tłuszcz	22,3g
Węglowodany	66,9g

26.11.2026 Czwartek

Obiad

Kem z fasoli białej niezabielany z paluchem francuskim 300g
Składniki: woda, fasola biała, nasiona suche, paluch francuski z **sezamem** (mąka **pszenna**, oliwa, woda, naturalny aromat, barwnik, **sezam**, sól), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, oliwa, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Risotto z warzywami w sosie pomidorowym 250g
Składniki: woda, pieczarki świeże, ryż biały, marchew, papryka czerwona, cebula, papryka zielona, olej rzepakowy, czosnek, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól)

Sałata z ogórkiem zielonym i rzodkiewką z pestkami słonecznika 100g
Składniki: ogórek, sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), rzodkiewka, słonecznik, nasiona, szczypiorek

Owoc 100 g

Woda 200 g

Energia	537kcal
Białko	17,5g
Tłuszcz	21,6g
Węglowodany	63,8g

27.11.2026 Piątek

Obiad

Zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 300ml
Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, perłowa, pieczarki świeże, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryba panierowana smażona 120g
Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), olej rzepakowy, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, pieprz

Ziemniaki gotowane 200g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki i jabłka 100g
Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Owoc 100 g

Kompot owocowy bez cukru 200ml
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia	532kcal
Białko	25,2g
Tłuszcz	20g
Węglowodany	58,4g

Szkoła Podstawowa nr 2 im. H. Sienkiewicza w Krzeszowicach zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.