

Jadłospis na październik 2026

Szkoła w Skokowej

Tydzień 1 01 do 02 października 2026

Dzień	Zupa	Danie główne
Czwartek 01.10 Obiad 791 kcal	Kapuśniak z kwaśnej kapusty na wywarze drobiowo-warzywnym 450 ml Składniki: marchew 45 g; seler korzeniowy 10 g; por 10 g; olej rzepakowy 2,1 g; sól jodowana 0,2 g; kapusta kwaśna 60g, naturalny wywar drobiowo-warzywny 108,2 ml. 178 kcal Alergeny: seler.	Odwrócone gołąbki wieprzowe 180 g (w tym mięso 120 g); Sos pomidorowy 40 g; Ziemniaki gotowane 200 g; Buraczki 100 g Składniki: wieprzowina po obróbce 120 g; ryż brązowy ugotowany 20 g; kapusta biała 27,5 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 6,3 g; olej rzepakowy 13,2 g; pomidory 30 g; cebula 2 g; skrobia ziemniaczana 1,3 g; woda 4,7 ml; ziemniaki gotowane 200 g; burak gotowany 95 g. 600 kcal Alergeny: jaja. Kompotowocowy bez dodatku cukru 250 ml 13 kcal
Piątek 02.10 Obiad 719 kcal	Podrosołek 450 ml Składniki: marchew 33,8 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; por 5 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g; kasza manna 20g; wywar mięsny, woda 132,3 ml. 144 kcal Alergeny: seler.	Pulpety z dorsza gotowane 150 g (w tym ryba 120 g); Sos koperkowy bez mleka 40 g; Ziemniaki gotowane 200 g; Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Składniki: dorsz bez ości po obróbce 120 g; bułka tarta pełnoziarnista bez mleka 12,5 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 7,5 g; cebula 3,8 g; olej rzepakowy 13,2 g; koperek świeży 2 g; skrobia ziemniaczana 2 g; woda 34 ml; ziemniaki gotowane 200 g; kapusta kiszona 80 g; marchew 15 g. 465 kcal Alergeny: ryby, pszenica (gluten), jaja. Sok owocowy 250 ml 110 kcal

Jadłospis na październik 2026

Szkoła w Skokowej

Tydzień 2 05 do 09 października 2026

Dzień	Zupa	Danie główne
Poniedziałek 05.10 Obiad 804 kcal	Krupnik warzywny na wywarze warzywnym 450 ml Składniki: marchew 100,6 g; pietruszka korzeń 11,2 g; seler korzeniowy 9,4 g; por 7,5 g; olej rzepakowy 3,8 g; sól jodowana 0,3 g; kasza jęczmienna ugotowana 56,2 g; ziemniaki gotowane 56,2 g; woda 204,7 ml. 193 kcal Alergeny: seler, jęczmień (gluten).	Kluski śląskie 200 g; Ragout z soczewicy bez składników odzwierzęcych 120 g; Surówka z białej kapusty 100 g Składniki: ziemniaki gotowane 140 g; mąka pszenna jasna 38 g; olej rzepakowy 13 g; woda 9,5 ml; soczewica ugotowana 83,3 g; pomidory 20,8 g; cebula 8,3 g; kapusta biała 85 g; marchew 10 g. 501 kcal Alergeny: pszenica (gluten), jaja. Sok owocowy 250 ml 110 kcal
Wtorek 06.10 Obiad 852 kcal	Zupa kalafiorowa na wywarze drobiowo-warzywnym 450 ml Składniki: marchew 50,6 g; pietruszka korzeń 11,2 g; seler korzeniowy 9,4 g; por 7,5 g; olej rzepakowy 3,8 g; sól jodowana 0,3 g; kalafior gotowany 112,5 g; ziemniaki gotowane 75 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 179,7 ml. 171 kcal Alergeny: seler.	Sos boloński wieprzowy 195 g (w tym mięso 120 g); Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200 g; Surówka z białej kapusty 100 g Składniki: wieprzowina po obróbce 120 g; pomidory 45 g; marchew 27,5 g; cebula 6,3 g; olej rzepakowy 11,2 g; makaron pełnoziarnisty ugotowany 200 g; kapusta biała 85 g. 668 kcal Alergeny: pszenica (gluten). Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml 13 kcal
Środa 07.10 Obiad 733 kcal	Zupa jarzynowa z fasolką na wywarze drobiowo-warzywnym 450 ml Składniki: marchew 50,6 g; pietruszka korzeń 11,2 g; seler korzeniowy 9,4 g; por 7,5 g; olej rzepakowy 3,8 g; sól jodowana 0,3 g; fasolka szparagowa gotowana 65,6 g; kalafior gotowany 65,6 g; ziemniaki gotowane 65,6 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 170,3 ml. 171 kcal Alergeny: seler.	Jajko gotowane 120 g; Sos koperkowy bez mleka 40 g; Ziemniaki gotowane 200 g; Buraczki 100 g Składniki: jajo gotowane bez skorupy 120 g; koperek świeży 2 g; olej rzepakowy 7 g; skrobia ziemniaczana 2 g; woda 34 ml; ziemniaki gotowane 200 g; burak gotowany 95 g. 452 kcal Alergeny: jaja. Sok owocowy 250 ml 110 kcal
Czwartek 08.10 Obiad 791 kcal	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 450 ml Składniki: marchew 41,2 g; pietruszka korzeń 11,2 g; seler korzeniowy 9,4 g; por 7,5 g; olej rzepakowy 3,8 g; sól jodowana 0,3 g; burak gotowany 121,9 g; ziemniaki gotowane 75 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 179,7 ml. 192 kcal Alergeny: seler.	Udziec kurczaka bez skóry i kości 120 g; Sos pieczeniowy warzywny 40 g; Kasza jęczmienna ugotowana 200 g; Surówka z marchwi i jabłka 100 g Składniki: udziec kurczaka bez skóry i kości po obróbce 120 g; cebula 10 g; marchew 95 g; olej rzepakowy 7 g; skrobia ziemniaczana 2 g; woda 16 ml; kasza jęczmienna ugotowana 200 g; jabłko bez gniazda nasennego 10 g. 586 kcal Alergeny: jęczmień (gluten). Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml 13 kcal
Piątek 09.10 Obiad 738 kcal	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 450 ml Składniki: marchew 50,6 g; pietruszka korzeń 11,2 g; seler korzeniowy 9,4 g; por 7,5 g; olej rzepakowy 3,8 g; sól jodowana 0,3 g; brokuł gotowany 103,1 g; ziemniaki gotowane 84,4 g; woda 179,7 ml. 164 kcal Alergeny: seler.	Paluszki rybne z mintaja w panierce pieczone 150 g (w tym ryba 120 g); Ziemniaki gotowane 200 g; Surówka z kapusty kiszonej 100 g Składniki: mintaj bez ości po obróbce 120 g; bułka tarta pełnoziarnista bez mleka 15 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 7,5 g; olej rzepakowy 12,5 g; ziemniaki gotowane 200 g; kapusta kiszona 80 g; marchew 15 g. 464 kcal Alergeny: ryby, pszenica (gluten), jaja. Sok owocowy 250 ml 110 kcal

Jadłospis na październik 2026

Szkoła w Skokowej

Tydzień 3 12 do 16 października 2026

Dzień	Zupa	Danie główne
Poniedziałek 12.10 Obiad 666 kcal	Zupa dyniowa z drobnym makaronem na wywarze warzywnym 450 ml Składniki: marchew 50,6 g; pietruszka korzeń 11,2 g; seler korzeniowy 9,4 g; por 7,5 g; olej rzepakowy 3,8 g; sól jodowana 0,3 g; dynia 121,9 g; makaron pełnoziarnisty ugotowany 56,2 g; woda 189,1 ml. 176 kcal Alergeny: seler, pszenica (gluten).	Fasola biała w sosie pomidorowym 120 g; Ziemniaki gotowane 200 g; Brokuły 100 g Składniki: fasola biała ugotowana 83,3 g; pomidory 25 g; cebula 6,7 g; olej rzepakowy 10 g; ziemniaki gotowane 200 g; brokuł gotowany 95 g. 380 kcal Alergeny: brak w przyjętej recepturze. Sok owocowy 250 ml 110 kcal
Wtorek 13.10 Obiad 739 kcal	Kapuśniak z kapusty świeżej na wywarze drobiowo-warzywnym 450 ml Składniki: marchew 50,6 g; pietruszka korzeń 11,2 g; seler korzeniowy 9,4 g; por 7,5 g; olej rzepakowy 3,8 g; sól jodowana 0,3 g; kapusta biała 112,5 g; ziemniaki gotowane 84,4 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 170,3 ml. 177 kcal Alergeny: seler.	Kurczak duszony 120 g; Łagodny sos słodko kwaśny 48 g; Ryż brązowy ugotowany 200 g; Surówka z białej kapusty 100 g Składniki: kurczak po obróbce 120 g; pomidory 20 g; ananas świeży 6,7 g; papryka czerwona 6,7 g; cebula 2,7 g; olej rzepakowy 7 g; skrobia ziemniaczana 2 g; woda 8 ml; ryż brązowy ugotowany 200 g; kapusta biała 85 g; marchew 10 g. 549 kcal Alergeny: brak w przyjętej recepturze. Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml 13 kcal
Środa 14.10 Obiad 786 kcal	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze drobiowo-warzywnym 450 ml Składniki: marchew 45 g; pietruszka korzeń 11,2 g; seler korzeniowy 9,4 g; por 7,5 g; olej rzepakowy 3,8 g; sól jodowana 0,3 g; pomidory 121,9 g; ryż brązowy ugotowany 56,2 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 194,7 ml. 178 kcal Alergeny: seler.	Kotlety jajeczne pieczone 120 g; Ziemniaki gotowane 200 g; Surówka z marchwi i jabłka 100 g Składniki: jajo gotowane bez skorupy 96 g; bułka tarta pełnoziarnista bez mleka 12 g; natka pietruszki / szczypiorek 4 g; olej rzepakowy 13 g; ziemniaki gotowane 200 g; marchew 85 g; jabłko bez gniazda nasiennego 10 g. 498 kcal Alergeny: jaja, pszenica (gluten). Sok owocowy 250 ml 110 kcal
Czwartek 15.10 Obiad 903 kcal	Krupnik na wywarze warzywnym 450 ml Składniki: marchew 27,5 g; pietruszka korzeń 7,5 g; seler korzeniowy 6,2 g; olej rzepakowy 2,5 g; sól jodowana 0,2 g,2 g;kasza 50g, ziemniaki gotowane 50 g; woda 119,8 ml. 192 kcal Alergeny: seler.	Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (w tym mięso 120 g); Sos pieczeniowy warzywny 40 g; Kasza pęczak 200 g; Buraczki 100 g Składniki: wieprzowina po obróbce 120 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 10 g; bułka tarta pełnoziarnista bez mleka 7,5 g; cebula 16,2 g; olej rzepakowy 13,2 g; marchew 10 g; skrobia ziemniaczana 2 g; woda 16 ml; kasza jęczmienna ugotowana 200 g; burak gotowany 95 g. 698 kcal Alergeny: jaja, pszenica (gluten), jęczmień (gluten). Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml 13 kcal
Piątek 16.10 Obiad 682 kcal	Zupa jarzynowa z fasolką na wywarze warzywnym 450 ml Składniki: marchew 50,6 g; pietruszka korzeń 11,2 g; seler korzeniowy 9,4 g; por 7,5 g; olej rzepakowy 3,8 g; sól jodowana 0,3 g; fasolka szparagowa gotowana 65,6 g; kalafior gotowany 65,6 g; ziemniaki gotowane 65,6 g; woda 170,3 ml. 150 kcal Alergeny: seler.	Mintaj duszony w warzywach 195 g (w tym ryba 120 g); Ziemniaki gotowane 200 g; Surówka z kapusty kiszonej 100 g Składniki: mintaj bez ości po obróbce 120 g; marchew 46,2 g; cebula 12,5 g; pomidory 23,8 g; olej rzepakowy 12,5 g; ziemniaki gotowane 200 g; kapusta kiszona 80 g. 422 kcal Alergeny: ryby. Sok owocowy 250 ml 110 kcal

Jadłospis na październik 2026

Szkoła w Skokowej

Tydzień 4 19 do 23 października 2026

Dzień	Zupa	Danie główne
Poniedziałek 19.10 Obiad 861 kcal	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 450 ml Składniki: marchew 41,2 g; pietruszka korzeń 11,2 g; seler korzeniowy 9,4 g; por 7,5 g; olej rzepakowy 3,8 g; sól jodowana 0,3 g; burak gotowany 121,9 g; ziemniaki gotowane 75 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 179,7 ml. 192 kcal Alergeny: seler.	Pierogi ruskie gotowane 300 g; Surówka z marchwi i jabłka 100 g Składniki: mąka pszenna jasna 75 g; ziemniaki gotowane 100 g; twaróg półtłusty 65 g; cebula 12 g; olej rzepakowy 11 g; woda 42 ml; marchew 85 g; jabłko bez gniazda nasiennego 10 g. 559 kcal Alergeny: pszenica (gluten), mleko. Sok owocowy 250 ml 110 kcal
Wtorek 20.10 Obiad 733 kcal	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 450 ml Składniki: marchew 50,6 g; pietruszka korzeń 11,2 g; seler korzeniowy 9,4 g; por 7,5 g; olej rzepakowy 3,8 g; sól jodowana 0,3 g; ogórek kiszony 75 g; ziemniaki gotowane 93,8 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 198,5 ml. 168 kcal Alergeny: seler.	Kotlet drobiowy panierowany pieczony 150 g (w tym mięso 120 g); Ziemniaki gotowane 200 g; Surówka z białej kapusty 100 g Składniki: kurczak po obróbce 120 g; bułka tarta pełnoziarnista bez mleka 15 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 7,5 g; olej rzepakowy 12,5 g; ziemniaki gotowane 200 g; kapusta biała 85 g; marchew 10 g. 552 kcal Alergeny: pszenica (gluten), jaja. Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml 13 kcal
Środa 21.10 Obiad 1005 kcal	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 450 ml Składniki: marchew 50,6 g; pietruszka korzeń 11,2 g; seler korzeniowy 9,4 g; por 7,5 g; olej rzepakowy 3,8 g; sól jodowana 0,3 g; brokuł gotowany 103,1 g; ziemniaki gotowane 84,4 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 179,7 ml. 186 kcal Alergeny: seler.	Makaron pełnoziarnisty 200 g z kurczakiem 120 g i szpinakiem w sosie 144 g; Surówka z marchwi i jabłka 100 g Składniki: makaron pełnoziarnisty ugotowany 200 g; kurczak po obróbce 120 g; szpinak 120 g; cebula 10 g; olej rzepakowy 16 g; skrobia ziemniaczana 3 g; marchew 85 g; jabłko bez gniazda nasiennego 10 g. 709 kcal Alergeny: pszenica (gluten). Sok owocowy 250 ml 110 kcal
Czwartek 22.10 Obiad 716 kcal	Zupa dyniowa z drobnym makaronem na wywarze warzywnym 450 ml Składniki: marchew 50,6 g; pietruszka korzeń 11,2 g; seler korzeniowy 9,4 g; por 7,5 g; olej rzepakowy 3,8 g; sól jodowana 0,3 g; dynia 121,9 g; makaron pełnoziarnisty ugotowany 56,2 g; woda 189,1 ml. 176 kcal Alergeny: seler, pszenica (gluten).	Pieczeń z białej fasoli i warzyw 120 g; Sos pieczeniowy warzywny 40 g; Kasza jęczmienna ugotowana 200 g; Fasolka szparagowa 100 g Składniki: fasola biała ugotowana 83,3 g; marchew 26,7 g; cebula 18,3 g; płatki owsiane, suche 6,7 g; olej rzepakowy 12 g; skrobia ziemniaczana 2 g; woda 16 ml; kasza jęczmienna ugotowana 200 g; fasolka szparagowa gotowana 95 g. 527 kcal Alergeny: owies (gluten), jęczmień (gluten). Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml 13 kcal
Piątek 23.10 Obiad 749 kcal	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 450 ml Składniki: marchew 50,6 g; pietruszka korzeń 11,2 g; seler korzeniowy 9,4 g; por 7,5 g; olej rzepakowy 3,8 g; sól jodowana 0,3 g; kalafior gotowany 112,5 g; ziemniaki gotowane 75 g; woda 179,7 ml. 149 kcal Alergeny: seler.	Filet z morszczuka pieczony panierowany 150 g (w tym ryba 120 g); Sos koperkowy bez mleka 40 g; Ziemniaki gotowane 200 g; Surówka z kapusty kiszonej 100 g Składniki: morszczuk bez ości po obróbce 120 g; bułka tarta pełnoziarnista bez mleka 15 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 7,5 g; olej rzepakowy 14,5 g; koperek świeży 2 g; skrobia ziemniaczana 2 g; woda 34 ml; ziemniaki gotowane 200 g; kapusta kiszona 80 g; marchew 15 g. 490 kcal Alergeny: ryby, pszenica (gluten), jaja. Sok owocowy 250 ml 110 kcal

Jadłospis na październik 2026

Szkoła w Skokowej

Tydzień 5 26 do 30 października 2026

Dzień	Zupa	Danie główne
Poniedziałek 26.10 Obiad 734 kcal	Krupnik warzywny na wywarze warzywnym 450 ml Składniki: marchew 100,6 g; pietruszka korzeń 11,2 g; seler korzeniowy 9,4 g; por 7,5 g; olej rzepakowy 3,8 g; sól jodowana 0,3 g; kasza jęczmienna ugotowana 56,2 g; ziemniaki gotowane 56,2 g; woda 204,7 ml. 193 kcal Alergeny: seler, jęczmień (gluten).	Ciecierzycza w sosie dyniowym 120 g; Ziemniaki gotowane 200 g; Buraczki 100 g Składniki: ciecierzycza ugotowana 83,3 g; dynia 23,3 g; cebula 8,3 g; olej rzepakowy 10 g; ziemniaki gotowane 200 g; burak gotowany 95 g. 431 kcal Alergeny: brak w przyjętej recepturze. Sok owocowy 250 ml 110 kcal
Wtorek 27.10 Obiad 841 kcal	Kapuśniak z kapusty świeżej na wywarze drobiowo-warzywnym 450 ml Składniki: marchew 50,6 g; pietruszka korzeń 11,2 g; seler korzeniowy 9,4 g; por 7,5 g; olej rzepakowy 3,8 g; sól jodowana 0,3 g; kapusta biała 112,5 g; ziemniaki gotowane 84,4 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 170,3 ml. 177 kcal Alergeny: seler.	Pulpety z indyka gotowane 150 g (w tym mięso 120 g); Sos pomidorowy 40 g; Ryż brązowy ugotowany 200 g; Surówka z marchwi i jabłka 100 g Składniki: indyk po obróbce 120 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 7,5 g; bułka tarta pełnoziarnista bez mleka 10 g; cebula 7 g; olej rzepakowy 14,5 g; pomidory 30 g; skrobia ziemniaczana 1,3 g; woda 4,7 ml; ryż brązowy ugotowany 200 g; marchew 85 g; jabłko bez gniazda nasiennego 10 g. 651 kcal Alergeny: jaja, pszenica (gluten). Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml 13 kcal
Środa 28.10 Obiad 949 kcal	Rosół drobiowy z makaronem 450 ml Składniki: naturalny wywar drobiowo-warzywny 293,1 ml; makaron pełnoziarnisty ugotowany 56,2 g; marchew 81,9 g; pietruszka korzeń 9,4 g; seler korzeniowy 9,4 g. 154 kcal Alergeny: seler, pszenica (gluten).	Łagodny sos azjatycki z wieprzowiną w paskach 195 g (w tym mięso 120 g); Makaron durum 200 g; Surówka z białej kapusty 100 g Składniki: wieprzowina po obróbce 120 g; papryka czerwona 25 g; marchew 30 g; cebula 12,5 g; imbir świeży 1,2 g; czosnek świeży 1,2 g; olej rzepakowy 11,2 g; skrobia ziemniaczana 3,8 g; woda 5 ml; makaron durum bez jaj ugotowany 200 g; kapusta biała 85 g. 685 kcal Alergeny: pszenica (gluten). Sok owocowy 250 ml 110 kcal .
Czwartek 29.10 Obiad 725 kcal	Zupa porowa z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 450 ml Składniki: marchew 50,6 g; pietruszka korzeń 11,2 g; seler korzeniowy 9,4 g; por 82,5 g; olej rzepakowy 3,8 g; sól jodowana 0,3 g; ziemniaki gotowane 93,8 g; naturalny wywar drobiowo-warzywny 198,5 ml. 181 kcal Alergeny: seler.	Pulpety jajeczne z koperkiem gotowane na parze 120 g; Sos koperkowy bez mleka 40 g; Kasza gryczana niepalona 200 g; Brokuły 100 g Składniki: jajo gotowane bez skorupy 84 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 12 g; bułka tarta pełnoziarnista bez mleka 12 g; koperek świeży 6 g; olej rzepakowy 11 g; woda 38 ml; skrobia ziemniaczana 2 g; kasza gryczana niepalona ugotowana 200 g; brokuł gotowany 95 g. 531 kcal Alergeny: jaja, pszenica (gluten). Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml 13 kcal
Piątek 30.10 Obiad 729 kcal	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 450 ml Składniki: marchew 45 g; pietruszka korzeń 11,2 g; seler korzeniowy 9,4 g; por 7,5 g; olej rzepakowy 3,8 g; sól jodowana 0,3 g; pomidory 121,9 g; ryż brązowy ugotowany 56,2 g; woda 194,7 ml. 155 kcal Alergeny: seler.	Paluszki rybne z morszczuka w panierce pieczone 150 g (w tym ryba 120 g); Ziemniaki gotowane 200 g; Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Składniki: morszczuk bez ości po obróbce 120 g; bułka tarta pełnoziarnista bez mleka 15 g; jajo bez skorupy do pełnej obróbki 7,5 g; olej rzepakowy 12,5 g; ziemniaki gotowane 200 g; kapusta kiszona 80 g; marchew 15 g. 464 kcal Alergeny: ryby, pszenica (gluten), jaja. Sok owocowy 250 ml 110 kcal

