

Jadłospis na miesiąc październik 2026 – 21 dni żywieniowych

Od 01.10. do 02.10.2026	Od 05.10. do 09.10.2026	Od 12.10. do 16.10.2026	Od 19.10. do 23.10.2026
<u>Poniedziałek 28.09.</u> -----	<u>Poniedziałek 05.10.</u> Zupa cygańska - 350g Racuchy z jabłkami z pieca - 3 szt Polewa truskawkowa - 60g Warzywa do chrupania - 50g Kompot/woda z cytryną i miętą – 250ml 1,3,7,9	<u>Poniedziałek 12.10.</u> Zupa fasolowa - 350g Puree ziemniaczane – 160g Kotlet jajeczny - 120g Surówka jesienna - 100g Kompot/woda z cytryną – 250ml 1,3,7	<u>Poniedziałek 19.10.</u> Zupa barszcz ukraiński na wyw. mięsnym – 350g Ryż zapiekany z jabłkami - 280g Polewa cynamonowa - 60g Warzywa súpki - 50g Kompot – 250ml 1,3,7,9
<u>Wtorek 29.09</u> -----	<u>Wtorek 06.10.</u> Zupa neapolitańska z makaronem . -350g Puree ziemniaczane - 160g Frykasik z pieczarkami - 120g Sałata zielona z jogurtem i kielkami - 100g Kompot - 250ml 1,3,7,9	<u>Wtorek 13.10.</u> Zupa pomidorowa z ryżem na wyw. warz. – 350g Kasza gryczana palona - 160g Klopsy w sosie koperkowym - 120g Bukiet warzyw na parze - 100g Kompot - 250ml 1,3,7,9	<u>Wtorek 20.10.</u> Zupa kalafiorowa - 350g Spaghetti bolognese z warzywami – 350g Kompot – 250ml 1,3,7,9
<u>Środa 30.09</u> -----	<u>Środa 07.10.</u> Zupa kapuśniak na wyw. warz.. - 350g Fasolka po bretońsku z pieczywem - 320g Jabłko - 1szt Kompot – 250ml 1,3,9	<u>Środa 14.10.</u> -----	<u>Środa 21.10.</u> Zupa kapuśniak ze słod. kap. z pomidorami – 350g Kasza bulgur – 160g Carry wegańskie z ciecierzycą - 160g Kompot – 250ml 1,3,7,9
<u>Czwartek 01.10.</u> Zupa barszcz czerwony na wyw. warzyw. – 350g Ziemniaki - 180g Kotlet schabowy - 100g Kapusta biała na ciepło - 120g Kompot - 250ml 1,3,7,9	<u>Czwartek 08.10.</u> Zupa krem brokułowy z słonecznikiem-350g Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami - 320g Kompot - 250ml 1,7,9	<u>Czwartek 15.10.</u> Zupa barszcz biały – 350g Ziemniaki- 180g Filet drobiowy w sosie z warzywami - 120g Kompot – 250ml 1,3,7,9	<u>Czwartek 22.10.</u> Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną – 350g Ziemniaki – 180g Szyńka pieczona w sosie – 120g Buraczki czerwone - 100g Kompot – 200ml 1,3,7,9
<u>Piątek 02.10.</u> Zupa rybaka z koperkiem - 350g Kopytka – 160g Sos pieczarkowy – 120g Jabłko - 1 szt Kompot – 250ml 1, 3, 4, 7, 9	<u>Piątek 09.10.</u> Zupa szpinakowa – 350g Ziemniaki – 180g Ryba saute – 100g Surówka z kiszonej kapusty i jabłka – 120g Kompot – 250ml 1,3,4,7,9	<u>Piątek 16.10.</u> Zupa jarzynowa z rybą – 350g Pierogi leniwe z masłem – 220g Surówka marchewki i jabłko - 100g Kompot – 250ml 1, 3, 4, 7, 9	<u>Piątek 23.10.</u> Zupa chrzanowa – 350g Ziemniaki – 180g Burger rybny – 100g Surówka z kiszonej kapusty – 120g Kompot – 250ml 1, 3, 4, 7, 9

Zamawianie posiłków, zgłaszanie odpisów oraz dokonywanie płatności realizujemy za pomocą aplikacji e-Stółka, dostępnej za pośrednictwem strony:

<https://opolezss.local.pl> Kontakt tel. 699 850 882. Ostateczny termin zapisów i dokonywania opłat za miesiąc październik to 26.09.2025 r

Koszt posiłków dla ucznia: cały obiad – **10,00 zł** zupa – **2,00 zł** drugie danie – **8,0 zł**, dla nauczyciela/ pracownika: cały obiad – **13,00 zł** zupa – **2,60 zł** drugie danie – **10,40 zł**

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki, 3 jaja, 4 ryby, 5 orzeszki ziemne, 6 soja, 7 mleko i produkty pochodne, 8 orzechy, 9 seler, 10 gorczyca, 11 sezam, 12 dwutlenek siarki, 13 tulin, 14 mięczaki

Od 26.10. do 30.10.2026
<u>Poniedziałek 26.10.</u> Zupa grochowa na wyw. mięs. - 350g Makaron ze szpinakiem - 320g Jabłko - 1 szt Kompot/woda z cytryną – 250ml 1,9
<u>Wtorek 27.10.</u> Zupa zalewajka na wyw. warzyw. - 350g Ziemniaki – 180g Kotlet mielony z pieca – 100g Sałatka szwedzka - 120g Kompot – 250ml 1,7,9,10
<u>Środa 28.10.</u> Zupa kluseczki z kaszy manny na wyw. mięs. – 350g Pęczotto z warzywami – 350g Kompot/woda z miętą – 250ml 1,3,9
<u>Czwartek 29.10.</u> Zupa ogórkowa z ryżem – 350g Ziemniaki - 180g Udko pieczone – 140g Groszek z marchewką – 80g Kompot – 250ml 1,3,7,9
<u>Piątek 30.10.</u> Zupa jarzynowa - 350g Ziemniaki – 180g Ryba saute – 100g Surówka z kiszonej kap. z natką – 120g Kompot – 250ml 1,3,4,7,9

Zamawianie posiłków, zgłaszanie odpisów oraz dokonywanie płatności realizujemy za pomocą aplikacji e-Stółwka, dostępnej za pośrednictwem strony:

<https://opolezss.loc.pl> Kontakt tel. 699 850 882. Ostateczny termin zapisów i dokonywania opłat za miesiąc październik to 26.09.2025 r

Koszt posiłków dla ucznia: cały obiad – **10,00 zł** zupa – **2,00 zł** drugie danie – **8,0 zł**, dla nauczyciela/ pracownika: cały obiad – **13,00 zł** zupa – 2,60 zł drugie danie – 10,40 zł

Alergeny: 1 gluten, 2 skorupiaki, 3 jaja, 4 ryby, 5 orzeszki ziemne, 6 soja, 7 mleko i produkty pochodne, 8 orzechy, 9 seler, 10 gorczyca, 11 sezam, 12 dwutlenek siarki, 13 łubin, 14 mięczaki

