

Jadłospis na miesiąc wrzesień 2026 – 18 dni żywieniowych

Od 07.09 do 11.09.2026	Od 14.09. do 18.09.2026	Od 21.09. do 25.09.2026	Od 28.09. do 30.09.2026
<u>Poniedziałek 07.09.</u> Zupa żurek z kielbasą – 350g Makaron z białym serem - 320g Jabłko - 1 szt Kompot/woda z cytryną – 250ml 1,3,7,9	<u>Poniedziałek 14.09.</u> Zupa porowa z mięsem – 350g Naleśniki z dżemem i serem – 250g Polewa jogurtowa – 60g Kompot – 250ml 1,3,7,9	<u>Poniedziałek 21.09.</u> Zupa gołąbkowa z ryżem - 350g Puree ziemniaczane – 180g Jajko sadzone z pieca 2 szt - 140g Mizeria z ogórków - 100g Kompot – 250ml 3,7,9	<u>Poniedziałek 28.09.</u> Zupa jarzynowa z socz. na wyw. mięsnym-350g Pampuchy na parze - 3szt Polewa owocowa - 80g Warzywa do chrupania - 50g Kompot – 250ml 1,3,7,9
<u>Wtorek 08.09.</u> Zupa kalafiorowa na wyw. warzyw. – 350g Ziemniaki – 180g Gulasz wieprzowy – 120g Sałatka z pomidorów - 100g Kompot – 250ml 1,7,9	<u>Wtorek 15.09.</u> Zupa szpinakowa na wyw. warzyw. - 350g Kasza jęczmienna – 180g Pieczeń rzymska wieprz. w sosie – 120g Fasolka szparagowa na parze - 100g Kompot – 250ml 1,3,7,9,10	<u>Wtorek 22.09.</u> Zupa krupnik na wyw. warzyw. - 350g Ziemniaki – 180g Kotlet mielony z pieca – 100g Buraczki czerwone - 120g Kompot – 250ml 1,3,7,9	<u>Wtorek 29.09.</u> Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym - 350g Ziemniaki – 180g Strogonow drobiowy - 120g Ogórek kiszony - 1 szt Kompot – 250ml 1,3,7,9
<u>Środa 09.09.</u> Zupa barszcz ukraiński na wyw. warzyw.-350g Ryż na sypko – 180g Kurczak w pięciu smakach z warzyw. – 140g Kompot/woda z cytryną– 250ml 1,7,9	<u>Środa 16.09.</u> Zupa wiejska z kaszą jaglaną na wyw. warzyw. - 350g Gołąbki z ryżem i mięsem wieprz. – 240g Sos pomidorowy – 80g Kompot – 250ml 1,7,9	<u>Środa 23.09.</u> Zupa kapuśniak na wywarze mięsnym– 350g Makaron z warzywami zapiekany z serem mozzarella - 320g Ogórek kiszony/owoc - 1szt Kompot – 250ml 1,7,9	<u>Środa 30.09.</u> Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze warzywnym - 350g Łazanki staropolskie - 320 Kompot/woda z cytryną– 250ml 7,9
<u>Czwartek 10.09.</u> Zupa pieczarkowa z makaronem – 350g Ziemniaki – 180g Kotlet pożarski - 100g Surówka ogrodowa - 120g Kompot – 250ml 1,3,7,9	<u>Czwartek 17.09.</u> Zupa pomidorowa z makaronem na wyw. warzyw. – 350g Ziemniaki - 180g Schab pieczony w sosie z cebulką - 100g Sałatka szwedzka – 120g Kompot – 250ml 1,3,7,9	<u>Czwartek 24.09.</u> Zupa krem z białych warzyw.– 350g Ziemniaki - 180g Filet drobiowy saute - 120g Surówka Coleslaw – 120g Kompot/woda z cytryną – 250ml 1,3,7,9	<u>Czwartek 01.10.</u> -----
<u>Piątek 11.09.</u> Zupa kapitańska z miruną i pomidorami –350g Knedle ze śliwkami – 280g Surówka marchew, jabłko – 100g Kompot/woda z cytryną – 250ml 1, 3, 4, 7, 9	<u>Piątek 18.09.</u> Zupa koperkowa na wyw. warzyw. – 350g Ziemniaki – 180g Ryba saute – 100g Surówka z kiszonej kapusty – 120g Kompot – 250ml 1, 3, 4, 7, 9	<u>Piątek 25.09.</u> Zupa szczawiowa z jajkiem – 350g Ryż na sypko – 160g Ryba po grecku - 160g Kompot – 250ml 1, 3, 4, 7, 9, 10	<u>Piątek 02.10.</u> -----

Zamawianie posiłków, zgłaszanie odpisów oraz dokonywanie płatności realizujemy za pomocą aplikacji e-Stółwka, dostępnej za pośrednictwem strony: <https://opolezss.local.pl>

Kontakt tel. 699 850 882. Ostateczny termin zapisów i dokonywania opłat za miesiąc wrzesień to 04.09.2026 r a 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