Jadłospis na miesiąc listopad 2026 – 19 dni żywieniowych

Od 02.11 do 06.11.2026	Od 09.11. do 13.11.2025	Od 16.11. do 20.11.2026	Od 23.11. do 27.11.2026
Poniedziałek 02.11 ----------	**Poniedziałek 09.11** Zupa porowa z mięsem miel - 350g Pampuchy na parze - 3szt Polewa owocowa - 80g Warzywa do chrupania - 50g Kompot – 250ml **3,7,9**	**Poniedziałek 16.11** Zupa gołąbkowa - 350g Ziemniaki – 180g Jajko w sosie musztardowym - 1szt Fasolka szparagowa - 120g Kompot – 250ml **1,3,7,9,10**	**Poniedziałek 23.11** Zupa grochowa z grzankami i boczkiem - 350g Makaron zapiekany z serem mozzarella i warzywami - 320g Kompot/woda z cytryną – 250ml **1,3,7,9,10**
Wtorek 03.11 Zupa kalafiorowa na wyw. warzyw.- 350g Kasza jęczmienna – 160g Jeżyki z marchewką w sosie - 120g Surówka z kapusty pekińskiej z nasionami słonecznika - 100g Kompot – 250ml **1,3,7,9**	**Wtorek 10.11** Zupa pomidorowa na wyw. warzyw.- 350g Ryż brązowy na sypko - 160g Potrawka z kurczakiem i warzywami - 160g Kompot – 250ml **1,3,7,9**	**Wtorek 17.11** Zupa kluseczki lane - 350g Ziemniaki – 180g Kotlet mielony z pieca – 100g Buraczki czerwone - 120g Kompot – 250ml **1,3,7,9**	**Wtorek 24.11** Zupa szpinakowa na wyw. warzyw.- 350g Ziemniaki – 180g Kotlet pożarski - 100g Surówka Coleslaw – 120g Kompot – 250ml **1,3,7,9**
Środa 04.11 Zupa szczawiowa z jajkiem na wyw. warzyw. – 350g Gołąbki z ryżem i mięsem wieprz. – 240g Sos pomidorowy – 80g Kompot – 250ml **1,7,9**	**Środa 11.11** ----------	**Środa 18.11** Zupa barszcz czerwony na wyw.warzyw. – 350g Kasz bulgur - 140g Pieczeń z indyka w sosie – 120g Surówka z kapusty włoskiej z koperkiem - 120g Kompot – 250ml **1,7,9,10**	**Środa 25.11** Zupa brokułowa na wyw.warzyw. – 350g Pilaw z kaszy bulgur z warzywami, pomidorami i ciecierzycą - 320g Kompot – 250ml **1,3,7**
Czwartek 05.11 Zupa krupnik z trzech kasz na wyw. warzyw. – 350g Ziemniaki - 180g Filet drobiowy saute – 100g Sałata lodowa - 100g Kompot/woda z cytryną – 250ml **1,3,7,9**	**Czwartek 12.11** Zupa ogórkowa na wyw.warzyw.– 350g Puree ziemniaczane - 160g Pałki z kurczaka pieczone - 2szt Marchewka z groszkiem - 120g Kompot – 250ml **1,7,9**	**Czwartek 20.11** Zupa wiedeńska na wyw.warzyw. – 350g Spaghetti bolognese z warzywami – 350g Kompot – 250ml **1,3,7,9**	**Czwartek 26.11** Zupa barszcz biały na wyw. warzyw. – 350g Kopytka - 160g Gulasz wieprzowy - 100g Sałatka szwedzka - 120g Kompot – 250ml **1,3,7,9**
Piątek 06.11 Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami na wyw. warzyw - 350g Makaron tricolore z łososiem w sosie śmietanowym z warzywami - 320g Ogórek kiszony - 1szt Kompot – 250ml **1, 3, 4, 7, 9**	**Piątek 13.11** Zupa krem marchewkowy z maka. - 350g Ziemniaki – 180g Ryba saute – 100g Surówka z kiszonej kapusty i jabłka – 120g Kompot – 250ml **1,3,4,7,9**	**Piątek 21.11** Zupa kapitańska – 350g Naleśniki wytrawne ze szpinakiem, pieczarkami i serem - 2 szt Dip jogurtowo - czosnkowy - 30g Kompot – 250ml **1, 3,4,7, 9**	**Piątek 27.11** Zupa koperkowa na wyw. warzyw. - 350g Ziemniaki - 180g Ryba miruna w warzywach po grecku - 320g Kompot - 250ml **1,3,4,7,9,10**

Zamawianie posiłków, zgłaszanie odpisów oraz dokonywanie płatności realizujemy za pomocą aplikacji e-Stołówka dostępnej za pośrednictwem strony: https://opolezss.loca.pl
Kontakt do intendenta tel. 699 850 882. Ostateczny termin zapisów i dokonywania opłat za miesiąc listopad to 28.10.2026 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

Jadłospis na miesiąc listopad 2026 – 19 dni żywieniowych

Od 30.11 do 04.12.2026
Poniedziałek 30.11 Zupa chrzanowa z kiełbasą - 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**

Zamawianie posiłków, zgłaszanie odpisów oraz dokonywanie płatności realizujemy za pomocą aplikacji e-Stołówka dostępnej za pośrednictwem strony: https://opolezss.loca.pl
Kontakt do intendenta tel. 699 850 882. Ostateczny termin zapisów i dokonywania opłat za miesiąc listopad to 28.10.2026 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