

Jadłospis Jadłospis szkoła Długosz 1-4 Wojska Polskiego

📅 **07.09.2026 poniedziałek**

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz jarzynowy z wieprzowiną

Składniki: wieprzowina łopatką, groszek zielony, marchew, brokuły, mrożone, ciecierzyca, nasiona suche, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, cebula

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

📅 **08.09.2026 wtorek**

Biały barszcz na kwasie od kapusty z makaronem

Składniki: woda, sok z kiszonej kapusty, makaron **pszenny** bezjajeczny, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, sól biała, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**)

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka Colesław

Składniki: kapusta biała, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), marchew, cebula, cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

📅 **09.09.2026 środa**

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, śmietana 18% (z **mleka**), pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gołąbki w sosie pomidorowym

Składniki: kapusta włoska, wieprzowina łopatką, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

📅 **10.09.2026 czwartek**

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z kurczakiem w sosie serowo - brokułowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, makaron **pszenny** bezjajeczny, brokuły, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), serek topiony hochland (z **mleka**), cebula, olej rzepakowy, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), natka pietruszki, czosnek, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

📅 **11.09.2026 piątek**

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), ogórek kiszony, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryba duszona w warzywach

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, por, olej rzepakowy, filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), sól biała, pieprz

Kasza jagłana

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

📅 **12.09.2026 sobota**

📅 **13.09.2026 niedziela**

📅 14.09.2026 poniedziałek

Krupnik ryżowy

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, ryż biały, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Udko z kurczaka pieczone

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Marchewka gotowana z masłem

Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (z **mleka**)

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone

📅 15.09.2026 wtorek

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, boczek wędzony bez kości, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe

Puree z selera i pietruszki

Składniki: **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

📅 16.09.2026 środa

Żurek z ziemniakami na białej kielbasie

Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (**żyto**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: wieprzowina łopatka, soczewica czerwona, nasiona suche, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cebula, bułki **pszenne** zwykłe

Buraczki duszone

Składniki: burak, cytryna, sól biała

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

📅 17.09.2026 czwartek

Zupa zacierkowa

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, **jaja** kurze całe, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Indyk w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, ryż biały, marchew, fasolka szparagowa, mrożona, brokuły, mrożone, ananas, plastry w syropie, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

📅 18.09.2026 piątek

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszzonej

Składniki: kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Woda z miętą

Składniki: woda, mięta

📅 19.09.2026 sobota

📅 20.09.2026 niedziela

📅 21.09.2026 poniedziałek

Rosół drobiowo-wołowy z makaronem

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z kurczakiem i szpinakiem

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, szpinak, mrożony, makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, gałka muskatołowa

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

📅 22.09.2026 wtorek

Barszcz ukraiński z ziemniakami

Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, fasola biała, nasiona suche, marchew, kapusta biała, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, koperek, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, czosnek, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, sól biała

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

📅 23.09.2026 środa

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, 30%, kurczak, tuszka, żeberka wieprzowe wędzone, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Ryż po chińsku z piersią z kurczaka

Składniki: mieszanka chińska, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż biały, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, natka pietruszki, sól biała, pieprz, curry

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

📅 24.09.2026 czwartek

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kluski leniwe z masłem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), cukier, sól biała

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

📅 25.09.2026 piątek

Biały barszcz na kwasie od kapusty z makaronem

Składniki: woda, kapusta kiszona, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), sól biała, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z miruny smażony

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Fasolka szparagowa, mrożona

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

📅 26.09.2026 sobota

📅 27.09.2026 niedziela

📅 28.09.2026 poniedziałek

Krem z brokuła

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie warzywno- pomidorowym

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina łopatką, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

📅 29.09.2026 wtorek

Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Sos czosnkowy

Składniki: śmietana 18% (z **mleka**), jogurt grecki (z **mleka**), czosnek, majonez (**jaja**, **gorczyca**)

Surówka z marchewki

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

📅 30.09.2026 środa

Rosół z kurczaka z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, **seler** korzeniowy, makaron **pszenny** bezjajeczny, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Mini marchewki

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

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