Społeczna Szkoła Podstawowa 101 w Olsztynie - Jadłospis standardowy

Okres: **1.11.2026 - 30.11.2026**

wtorek, 3 listopada 2026

Obiad

Rosół z makaronem, natka pietruszki

Koperkowa z kluskami lanymi

Pieczone udko kurczaka + ryż z warzywami + surówka z marchewki, pora i jabłka

Kotlety makaronowe z warzywami i serem, sos 1000 wysp + surówka z marchewki, pora i jabłka

Kopytka okraszane boczkiem i cebulką + surówka z marchewki, pora i jabłka

Croissant z nadzieniem

Kompot wieloowocowy niskosłodzony

Jabłko 1 szt

środa, 4 listopada 2026

Obiad

Krupnik z ziemniakami

Z fasolki szparagowej z ziemniakami

Gołąbki wegetariańskie z ryżem, soczewicą i warzywami, sos koperkowy + ziemniaki "z wody" z koperkiem + ogórki konserwowe

Fasolka po bretońsku wege + ziemniaki "z wody" z koperkiem

Zapiekanka ryżowa z jabłkami i cynamonem + warzywo "do schrupania"

Budyń z sosem malinowym

Herbata cytrynowa

czwartek, 5 listopada 2026

Obiad

Pomidorowa z makaronem

Brokułowa z ziemniakami

Burrito z mięsem wołowo-wieprzowym, warzywami i żółtym serem, sos czosnkowy + surówka coleslaw

Naleśniki ze szpinakiem, twarogiem i słonecznikiem pod beszamelem i mozzarellą + surówka coleslaw

Stripsy drobiowe + ziemniaki "z wody" z koperkiem + surówka coleslaw

Ciasto 3 bit

Kompot truskawkowy niskosłodzony

Pomarańcza 1 szt

piątek, 6 listopada 2026

Obiad

Barszcz ukraiński

Krem z marchewki

Pulpety rybne w sosie pomidorowo-śmietanowym + makaron świderki + surówka z kiszonej kapusty i jabłek

Placki owsiane z bananami oprószone cukrem pudrem + warzywo "do schrupania"

Makaron pełnoziarnisty z pesto i kurczakiem, ser corregio

Muffinka czekoladowa z orzechami

Herbata z cytryną i miodem

poniedziałek, 9 listopada 2026

Obiad

Rosół z makaronem, natka pietruszki

Zupa z soczewicy

Kurczak w sosie słodko-kwaśnym gotowany + ryż biały

Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym + buraczki

Pulpety greckie z sosem tzatziki + buraczki

Donut

Kompot jabłkowo-cynamonowy niskosłodzony

wtorek, 10 listopada 2026

Obiad

Neapolitańska z makaronem

Grochowa z ziemniakami

Panierowany filet z kurczaka + puree ziemniaczane + bukiet warzyw na parze

Spaghetti broccoli

Naleśniki z białym serem i sosem toffi + warzywo "do schrupania"

Rożek z ciasta francuskiego z jabłkami

Kompot wieloowocowy niskosłodzony

Winogrona ciemne

czwartek, 12 listopada 2026

Obiad

Jarzynowa z ziemniakami

Barszcz biały z jajkiem

Pierogi z mięsem, smażona cebulka + surówka z marchewki, pora i jabłka

Naleśniki meksykańskie zapiekane pod beszamelem i serem + surówka z marchewki, pora i jabłka

Kotlet jajeczny pieczony, sos tatarski + kus-kus + surówka z marchewki, pora i jabłka

Galaretka z owocami i bitą śmietaną

Kompot truskawkowy niskosłodzony

Gruszka

piątek, 13 listopada 2026

Obiad

Pomidorowa z ryżem brązowym

Zupa z ciecierzycy z kaszą bulgur

Smażona ryba w bułce tartej + puree ziemniaczane + duszona marchewka z groszkiem

Lasagne ze szpinakiem + duszona marchewka z groszkiem

Makaron bezjajeczny z białym serem, mus truskawkowy + warzywo "do schrupania"

Wafle z masą czekoladową

Herbata z cytryną i miodem

poniedziałek, 16 listopada 2026

Obiad

Pieczarkowa z ziemniakami

Marchewkowo-groszkowa

Gołąbki w sosie pomidorowym + ziemniaki "z wody" z koperkiem + buraczki

Pierogi z twarogiem i brzoskwiniami polane słodką śmietaną + warzywo "do schrupania"

Łazanki z kapustą i grzybami

Szarlotka

Kompot jabłkowo-cynamonowy niskosłodzony

wtorek, 17 listopada 2026

Obiad

Pomidorowa z makaronem

Szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Pieczona szynka wieprzowa po cygańsku + kasza pęczak + surówka z czerwonej kapusty

Placki twarogowe ze szpinakiem i bazylią, kwaśna śmietana + surówka z czerwonej kapusty

Krokiet z mięsem wieprzowo-drobiowym smażony, ketchup + surówka z czerwonej kapusty

Tiramisu deser

Kompot wieloowocowy niskosłodzony

Mandarynki 2 szt

środa, 18 listopada 2026

Obiad

Fasolowa z ziemniakami

Paprykowo-porowa z kaszą bulgur

Burrito z czerwoną fasolą, kukurydzą i warzywami, ketchup + surówka z kiszonych ogórków

Kopytka z hummusem waniliowym + warzywo "do schrupania"

Ryż z owocami i jogurtem + warzywo "do schrupania"

Muffinka karmelowa z prażonym sezamem

Herbata cytrynowa

czwartek, 19 listopada 2026

Obiad

Rosół z makaronem, natka pietruszki

Buraczkowa z ziemniakami

Kotlet mielony pieczony + puree ziemniaczane + surówka coleslaw

Racuchy marchewkowe, jogurt na słodko + warzywo "do schrupania"

Babka ziemniaczana z boczkiem i kiełbasą + surówka coleslaw

Croissant z nadzieniem

Kompot truskawkowy niskosłodzony

Banan 1 szt

piątek, 20 listopada 2026

Obiad

Krupnik z ziemniakami

Koperkowa z ziemniakami

Paluszki rybne pieczone + ryż biały + surówka z kiszonej kapusty i jabłek

Kulki serowo-ziemniaczane, sos 1000 wysp + ryż biały + surówka z kiszonej kapusty i jabłek

Qurrito z kurczakiem, warzywami i serem cheddar, sos 1000 wysp + warzywo "do schrupania"

Kokosowy pudding chia z musem mango

Herbata z cytryną i miodem

poniedziałek, 23 listopada 2026

Obiad

Ogórkowa z ziemniakami

Grochowa z ziemniakami

Spaghetti bolognese, tarty ser

Placki z kuskus i bananami, sos czekoladowy + warzywo "do schrupania"

Risotto z warzywami, ser żółty

Budyń z polewą brzoskwiniową

Kompot jabłkowo-cynamonowy niskosłodzony

wtorek, 24 listopada 2026

Obiad

Rosół z makaronem, natka pietruszki

Krem z dyni

Nuggetsy pieczone, ketchup + talarki ziemniaczane + surówka z marchewki i brzoskwini

Naleśniki z warzywami zapiekane pod beszamelem i serem + surówka z marchewki i brzoskwini

Tarta brokułowa z serem typy feta + surówka z marchewki i brzoskwini

Kokosanki

Kompot wieloowocowy niskosłodzony

Kiwi 1 szt

środa, 25 listopada 2026

Obiad

Jarzynowa z ziemniakami

Zupa bolońska z grysikiem sojowym i czerwoną fasolą

Zapiekanka ziemniaczana z dynią, papryką i soczewicą czerwoną, ketchup

Zapiekanka ryżowa z brzoskwiniami, jogurt na słodko + warzywo "do schrupania"

Kotleciki z buraków z sosem koperkowym + ziemniaki "z wody" z koperkiem + wegańska surówka z czerwonej kapusty i jabłka

Ciasto karmelowe z popcornem

Herbata cytrynowa

czwartek, 26 listopada 2026

Obiad

Barszcz ukraiński

Z fasolki szparagowej z ziemniakami

Boeuf strogonow + kasza gryczana + ogórki kiszone

Kofta w sosie pomidorowym + kasza gryczana + ogórki kiszone

Kotlet warzywny, sos serowy + kasza gryczana + ogórki kiszone

Donut

Kompot truskawkowy niskosłodzony

Jabłko 1 szt

piątek, 27 listopada 2026

Obiad

Pomidorowa z makaronem

Zupa z ciecierzycy z ziemniakami

Gołąbki rybne z ryżem brązowym, sos koperkowy + ziemniaki "z wody" z koperkiem + surówka z kiszonej kapusty i jabłek

Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym + warzywo "do schrupania"

Smażony ryż po chińsku z kurczakiem i warzywami

Mus pomarańczowy

Herbata z cytryną i miodem

poniedziałek, 30 listopada 2026

Obiad

Kalafiorowa z ziemniakami

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Paski kurczaka w sosie pieczarkowym + makaron penne + warzywo "do schrupania"

Kaszotto gryczane z warzywami i soczewicą

Lasagne bolognese + surówka wiosenna

Ciasto "murzynek"

Kompot jabłkowo-cynamonowy niskosłodzony

- Gluten
- Skorupiaki
- Jajka
- Ryby
- Orzeszki ziemne
- Soja
- Mleko
- Orzechy
- Seler
- Gorczyca
- Sezam
- SO_2 - Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki
- Artykuły odzwierzęce