



JADŁOSPIS • 05.10.2026

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Michałowicach

Obiady i warianty diet • Październik 2026



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Poniedziałek 05.10.2026	Kapuśniak: kiszona kapusta, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, koperek. Alergen: 9.	Kluski leniwe: twaróg, mąka pszenna, jajo; masło i bułka tarta. Alergeny: 1, 3, 7. Surówka z marchewki. Herbata z goździkami i pomarańczą.	Kapuśniak bez mleka i glutenu; kopytka z mąki bezglutenowej z sosem bez mleka.	Kapuśniak na wywarze warzywnym; kluski leniwe i surówka. Alergeny: 1, 3, 7, 9.	Kapuśniak bez ziemniaków i cukru; kopytka z mąki razowej, surówka bez cukru. Alergeny kopytek zależą od receptury.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Wtorek 06.10.2026	Kalafiorowa: kalafior, ziemniaki, włoszczyzna, śmietana. Alergeny: 7, 9.	Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym: mięso wieprzowe, pomidory, warzywa, przyprawy; kasza gryczana. Skład masy na klopsiki do potwierdzenia: możliwe 1 i 3. Bukiet warzyw lub surówka z kapusty pekińskiej, papryki, ogórka i szczypiorku. Kompot lub herbata z cytryną.	Zupa bez śmietany; klopsiki i sos bez mleka i glutenu, kasza gryczana i warzywa.	Zupa na wywarze warzywnym; panierowane kulki ziemniaczane i warzywa. Panierka: możliwe alergen 1 i 3.	Zupa bez ziemniaków, z kaszą gryczaną niepaloną; klopsiki z kaszą gryczaną, warzywa i woda.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu



JADŁOSPIS • 07.10.2026

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Michałowicach

Obiady i warianty diet • Październik 2026



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Środa 07.10.2026	Barszcz czerwony: buraki, włoszczyzna, przyprawy, jajko. Alergeny: 3, 9.	Grillowany filet z indyka z fasolką szparagową, papryką, marchewką i cebulą; ryż. Sałata z winegretem lub mini marchew. Woda z miętą i miodem; w wariancie BC woda z cytryną.	Indyk z warzywami i ryżem.	Grillowane tofu z fasolką, papryką, marchewką i cebulą; ryż. Alergeny: 3, 6, 9 łącznie z barszczem.	Indyk z warzywami i ryżem; napój bez miodu.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu



JADŁOSPIS • 08.10.2026

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Michałowicach

Obiady i warianty diet • Październik 2026



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Czwartek 08.10.2026	Krupnik: kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler i por. Alergeny: 1, 9.	Kurczak i ciecierzycy w sosie śmietanowym z cukinią, patisonem i dynią; makaron pełnoziarnisty. Alergeny: 1, 7; możliwe 3 w makaronie. Surówka z czerwonej i białej kapusty lub brokuły. Herbata owocowa lub woda.	Krupnik z kaszą bezglutenową zamiast jęczmiennej. Sos bez śmietany, makaron bezglutenowy.	Krupnik na wywarze warzywnym; ciecierzyca i warzywa w sosie śmietanowym, makaron. Alergeny: 1, 7, 9.	Kurczak z ciecierzyką i warzywami, makaron razowy, brokuły na parze.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Piątek 09.10.2026	Pomidorowa: pomidory, ryż, włoszczyzna; śmietana według receptury. Alergen: 9; 7, jeśli zabielana.	Filet rybny i ziemniaki. Alergen: 4; skład panierki do potwierdzenia. Surówka z kiszonej kapusty lub fasolka szparagowa. Kompot lub woda z miętą i cytryną.	Zupa bez mleka; filet bez panierki zawierającej mleko lub gluten, ziemniaki i warzywa.	Zapiekanka z ziemniaków, cukinii, papryki i ciecierzycy z sosem beszamelowym; w źródle wymieniono także bulgur. Alergeny: 1, 7. Ustalić, czy bulgur jest dodatkiem.	Zupa z ryżem brązowym; pieczony filet rybny, surówka z kiszzonej kapusty, woda. Alergeny: 4, 9.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Poniedziałek 12.10.2026 Dzień Ziemniaka	Warzywna z zieloną fasolką szparagową: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, fasolka. Alergen: 9.	Placki ziemniaczane z gulaszem wieprzowym i hummusem z soczewicy. Skład: ziemniaki, cebula, mąka i jajo według receptury; wieprzowina, warzywa, soczewica. Alergeny placków: możliwe 1, 3; gulaszu: 9, jeśli zawiera seler. Surówka z białej kapusty lub mini marchewka; woda z pomarańczą.	Placki bez mąki pszennej i mleka; gulasz oraz hummus bez mleka i glutenu. Potwierdzić skład zagęstnika i przypraw.	Placki ziemniaczane, gulasz warzywny z soczewicą i tofu, surówka. Alergen: 6; możliwe 1, 3 w plackach i 9 w gulaszu.	Lekko obsmażane placki z mąką razową, gotowana wieprzowina z soczewicą, papryką i cebulą, surówka z winegretem. Alergen: 1; możliwe 3.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Michałowicach

DZIEŃ ZIEMNIAKA

Poniedziałek • 12.10.2026



ZUPA

Warzywna z zieloną
fasolką szparagową

Skład: ziemniaki, marchew, pietruszka,
seler, por, fasolka.
Alergen: 9 (seler).



DANIE GŁÓWNE

Placki ziemniaczane z gulaszem
wieprzowym i hummusem z soczewicy
Surówka z białej kapusty lub mini marchew



WERSJA WEGETARIAŃSKA

Placki ziemniaczane z gulaszem
warzywnym, hummusem z soczewicy i tofu





JADŁOSPIS • 13.10.2026

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Michałowicach

Obiady i warianty diet • Październik 2026



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Wtorek 13.10.2026	Barszcz ukraiński: buraki, kapusta, fasola, ziemniaki, włoszczyzna. Alergen: 9; 7, jeśli zabieleny.	Naleśniki z serem i polewą jogurtową. Skład: mąka pszenna, mleko, jaja, twaróg, jogurt. Alergeny: 1, 3, 7. Surówka z marchewki lub śliwek; woda z cytryną.	Naleśniki z owocami i polewą owocową: ciasto z mąki bezglutenowej i bez mleka. Alergen 3, jeśli użyto jaja.	Naleśniki z serem i polewą jogurtową. Alergeny: 1, 3, 7.	Naleśniki orkiszowe z twarogiem i polewą jogurtową bez dodatku cukru. Alergeny: 1, 3, 7.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Środa 14.10.2026	Krem z białych warzyw: kalafior, pietruszka, seler, por, ziemniaki; śmietana według receptury. Alergen: 9; możliwe 7.	Makaron penne razowy z sosem carbonara. Skład sosu według receptury; zwykle mięso, jajo i ser lub śmietanka. Alergeny: 1, 3, 7; potwierdzić skład sosu. Kalafior z brokułem lub mix sałat; woda z cytryną.	Makaron bezglutenowy z sosem carbonara bez mleka i glutenu. Alergen 3, jeśli sos zawiera jajo; skład potwierdzić.	Makaron razowy z sosem z ciecierzycy, kalafior i brokuł. Alergen: 1; 9, jeśli sos lub zupa zawierają seler.	Makaron razowy z sosem carbonara, mix sałat; bez dodatku cukru. Alergeny zależne od sosu: 1, 3, 7.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Czwartek 15.10.2026	Rosół z makaronem: wywar mięsno-warzywny, marchew, pietruszka, seler, por, makaron. Alergeny: 1, 9; możliwe 3 w makaronie.	Kotlet schabowy panierowany i ziemniaki. Skład: schab, mąka lub bułka tarta, jajo. Alergeny: 1, 3. Surówka z kapusty pekińskiej lub buraczki zasmażane; kompot lub woda z pomarańczą.	Rosół z makaronem bezglutenowym; kotlet w panierce bezglutenowej bez mleka albo schab bez panierki.	Bulion warzywny, kotlet sojowy, ziemniaki i surówka. Alergeny: 6, 9; skład panierki kotleta do potwierdzenia.	Rosół z makaronem razowym, schab pieczony z warzywami, kasza gryczana i warzywa; woda. Alergeny: 1, 9; możliwe 3 w makaronie.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu



JADŁOSPIS • 16.10.2026

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Michałowicach

Obiady i warianty diet • Październik 2026



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Piątek 16.10.2026	Ryżanka z pomidorami: ryż, pomidory, włoszczyzna. Alergen: 9.	Kotlecik rybny z koperkiem i ziemniakami. Alergen: 4; możliwe 1 i 3 w masie lub panierce. Surówka z kiszonej kapusty lub fasolka szparagowa; kompot albo woda z miętą i miodem.	Kotlecik rybny bez mleka i glutenu, ziemniaki oraz warzywa; sprawdzić skład masy. Możliwy alergen 3.	Zapiekanka makaronowa z warzywami i serem, bez szynki; kasza pęczak według receptury. Alergeny: 1, 7; możliwe 3 w makaronie.	Ryżanka z ryżem brązowym, ryba pieczona i woda. Alergeny: 4, 9.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu



JADŁOSPIS • 19.10.2026

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Michałowicach

Obiady i warianty diet • Październik 2026



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Poniedziałek 19.10.2026	Jarzynowa: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por i inne warzywa. Alergen: 9.	Pierogi z serem i polewą jogurtowo-owocową. Skład: mąka pszenna, twaróg, jogurt, owoce; jajo według receptury. Alergeny: 1, 7; możliwe 3. Marchewka z jabłkiem; kompot lub woda z cytryną i miętą.	Pierogi z owocami: ciasto z mąki bezglutenowej, bez mleka; polewa owocowa bez jogurtu. Skład ciasta do potwierdzenia.	Pierogi z serem, marchewka z jabłkiem. Alergeny: 1, 7; możliwe 3.	Pierogi z mąki orkiszowej z serem, bez dodatku cukru; zupa bez ziemniaków. Alergeny: 1, 7; możliwe 3.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu



JADŁOSPIS • 20.10.2026

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Michałowicach

Obiady i warianty diet • Październik 2026



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Wtorek 20.10.2026	Kalafiorowa: kalafior, ziemniaki, włoszczyzna, śmietana według receptury. Alergen: 9; możliwe 7.	Panierowany filet z kurczaka i ryż. Panierka zwykle zawiera mąkę lub bułkę tartą i jajo. Alergeny: 1, 3. Buraczki lub brokuł; woda z pomarańczą.	Filet w panierce bezglutenowej i bezmlecznej; brokuł bez masła, ryż. Alergen 3, jeśli użyto jaja.	Kotleciki z soczewicy, ryż i warzywa. Skład wiążący kotleciki do sprawdzenia: możliwe 1 i 3.	Filet z kurczaka, kasza gryczana, buraczki; bez dodatku cukru. Skład panierki do potwierdzenia.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu



JADŁOSPIS • 21.10.2026

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Michałowicach

Obiady i warianty diet • Październik 2026



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Środa 21.10.2026	Zupa z zielonym groszkiem, ziemniakami i włoszczyzną. Alergen: 9; możliwe 7 przy zabieleniu.	Spaghetti z sosem bolońskim i soczewicą. Skład: makaron pszenny, mięso, pomidory, soczewica, warzywa. Alergen: 1; 9, jeśli sos zawiera seler. Surówka z ogórka kiszzonego lub kalafior; kompot lub herbata.	Makaron bezglutenowy i sos boloński bez mleka i glutenu; potwierdzić skład zagęstnika i przypraw.	Spaghetti z warzywami, ciecierzycą i serem. Alergeny: 1, 7.	Makaron razowy z sosem bolońskim i soczewicą, surówka z ogórka kiszzonego. Alergen: 1; możliwe 9.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Czwartek 22.10.2026	Pieczarkowa: pieczarki, ziemniaki, włoszczyzna i śmietana według receptury. Alergen: 9; możliwe 7.	Kotlety mielone wieprzowe z sosem pomidorowym i kaszą bulgur. Skład kotletów: wieprzowina, składnik wiążący według receptury. Bulgur zawiera gluten. Alergen: 1; możliwe 3 i 9. Surówka z białej kapusty i marchewki lub bukiet warzyw; kompot albo woda owocowa.	Kotlety i sos bez mleka i glutenu; kasza gryczana zamiast bulguru. Potwierdzić skład kotletów.	Kulki z ciecierzycy z miętą, kasza bulgur i warzywa. Alergen: 1; skład kulek do sprawdzenia.	Gotowane pulpety, kasza bulgur i warzywa, woda. Alergen: 1; skład pulpetów do potwierdzenia.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Piątek 23.10.2026	Pomidorowa z makaronem: pomidory, makaron pszenny, włoszczyzna, jogurt według receptury. Alergeny: 1, 9; możliwe 3 w makaronie i 7 przy zabieleniu.	Filet rybny w cieście, ziemniaki. Skład ciasta według receptury: mąka, jajo, mleko lub woda. Alergeny: 1, 4; możliwe 3, 7. Surówka z kiszonej kapusty lub kolorowa fasolka szparagowa; herbata owocowa.	Pomidorowa bez jogurtu, z makaronem bezglutenowym; ryba w cieście bezglutenowym bez mleka lub pieczona, ziemniaki i warzywa. Alergen: 4; możliwe 3.	Kluski śląskie z sosem szpinakowym, suszonymi pomidorami i śmietaną; surówka. Alergen: 7; możliwe 3 w kluskach.	Pomidorowa z makaronem razowym, dorsz pieczony lub w cieście według receptury; kasza perłowa i warzywa. Alergeny: 1, 4, 9.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Poniedziałek 26.10.2026	Delikatna szczawiowa z ziemniakami i włoszczyzną; jajko lub śmietana według receptury. Alergen: 9; możliwe 3, 7.	Pierogi ukraińskie z okrasą. Skład: ciasto pszenne, ziemniaki, twaróg, cebula; rodzaj okrasy do potwierdzenia. Alergeny: 1, 7; możliwe 3. Surówka z czerwonej kapusty; woda owocowa lub kompot.	Zupa jarzynowa i pierogi chłopskie w wersji bez mleka i glutenu. Ciasto, farsz i okrasa muszą być bez glutenu i mleka; skład potwierdzić.	Szczawiowa na wywarze warzywnym i pierogi ukraińskie z okrasą bez mięsa. Alergeny: 1, 7; możliwe 3, 9.	Zupa jarzynowa i pierogi chłopskie z mąki razowej. Alergen: 1; farsz i okrasa do potwierdzenia.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu



JADŁOSPIS • 27.10.2026

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Michałowicach

Obiady i warianty diet • Październik 2026



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Wtorek 27.10.2026	Krem marchewkowo z włoszczyzną. Alergen: 9; możliwe 7, jeśli zabieleny.	Pieczony udziec z indyka w sosie śmietanowym, ryż. Alergen: 7; skład zagęstnika sosu do potwierdzenia. Marchew z groszkiem zasmażana lub sałata ze śmietaną; woda smakowa albo kompot. Alergeny dodatków: 7, możliwe 1.	Udziec i sos bez mleka i glutenu, ryż; marchew z groszkiem bez mąki i masła lub sałata z winegretem.	Kotlet sojowy, ryż i warzywa. Alergen: 6; możliwe 1 i 3 według składu kotleta.	Indyk z sosem według receptury, kasza jęczmienna i sałata z winegretem. Alergeny: 1, 7.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Środa 28.10.2026	Rosół z makaronem, marchewką, pietruszką, selerem i porem. Alergeny: 1, 9; możliwe 3 w makaronie.	Tradycyjny kotlet schabowy i ziemniaki. Panierka z bułki tartej i jaja według receptury. Alergeny: 1, 3. Sałatka z ogórka kiszzonego lub warzywa na parze z masłem i bułką tartą; kompot lub woda z cytryną. Alergeny dodatków: 1, 7.	Rosół z makaronem bezglutenowym; schab w panierce bezglutenowej bez mleka albo bez panierki; warzywa bez bułki i masła.	Bulion warzywny, panierowane boczniaki, ziemniaki i warzywa. Alergeny panierki: możliwe 1 i 3; zupy 9.	Bulion warzywny z makaronem, schab duszony z warzywami, kasza jęczmienna, sałatka z ogórka. Alergeny: 1, 9.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu



JADŁOSPIS • 29.10.2026

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Michałowicach

Obiady i warianty diet • Październik 2026



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Czwartek 29.10.2026	Fasolowa: fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler i por. Alergen: 9. Skład wywaru do potwierdzenia.	Tagliatelle z szynką wieprzową, rukolą, pomidorkami koktajlowymi i serem lub tofu. Alergeny: 1 i 7 przy serze albo 6 przy tofu. Kalafior lub surówka z kapusty pekińskiej; woda smakowa albo kompot.	Zupa i makaron bez glutenu i mleka; szynka, warzywa i tofu zamiast sera. Alergeny: 6, 9. Sprawdzić skład szynki i sosu.	Fasolowa na wywarze warzywnym; makaron z pomidorami i rukolą bez szynki. Alergeny: 1, 9. Skład sosu do potwierdzenia.	Fasolowa; makaron razowy z gotowaną wieprzowiną, surówka i woda. Alergeny: 1, 9.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu



JADŁOSPIS • 30.10.2026

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Michałowicach

Obiady i warianty diet • Październik 2026



DATA	ZUPA	II DANIE TRADYCYJNE	BEZ MLEKA I GLUTENU	WEGETARIAŃSKIE BEZ RYB	DLA CUKRZYKA	PORCJA DUŻA
Piątek 30.10.2026	Pomidorowa z ryżem i włoszczyzną; jogurt według receptury. Alergen: 9; możliwe 7.	Paluszki rybne, ziemniaki. Alergeny: 1, 4; możliwe 3 i 7 w panierce. Coleslaw lub bukiet warzyw; kompot albo woda z cytryną. Sos coleslaw: możliwe 3 i 7.	Zupa bez jogurtu; filet rybny w panierce bez glutenu i mleka, ziemniaki i surówka bez mlecznego sosu. Alergeny: 4, 9; 3, jeśli jajo w panierce.	Pomidorowa na wywarze warzywnym; kotlet jajeczny z serem, ziemniaki i warzywa. Alergeny: 3, 7, 9.	Pomidorowa z ryżem brązowym, ryba pieczona, kasza jęczmienna i bukiet warzyw. Alergeny: 1, 4, 9.	Zupa 250 g II danie: według receptury Napój: według jadłospisu