

JADŁOSPIS OBIADOWY (WEGETARIAŃSKI)

Szkoła Podstawowa nr 45 im. Krajewskiego — Październik 2026

DATA / DZIEŃ	I DANIE (ZUPA)	II DANIE	DODATKI, NAPÓJ I OWOC
01.10.2026 Czwartek	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym 350 ml	Curry z soczewicy z dynią i mleczkiem kokosowym 150 g <i>Ryż paraboliczny 150 g</i>	Salata z winegret 80 g <i>Woda z miętą 200 ml, Jabłko 150 g</i>
02.10.2026 Piątek	Zupa ogórkowa z ziemniakami wege 250 ml	Pampuchy drożdżowe 3 szt. 150 g <i>Polewa jogurtowo - wiśniowa 80 g</i>	Surówka z marchewki i jabłka 40 g <i>Woda z pomarańczą 200 ml, Banan 120 g</i>
05.10.2026 Poniedziałek	Zupa brokułowa z ziemniakami wege 250 ml	Spaghetti pełnoziarniste z sosem neapolitańskim z mozzarellą 220 g	Kalafior na parze 80 g <i>Woda z miętą 200 ml, Śliwki 100 g</i>
06.10.2026 Wtorek	Bulion warzywny z makaronem 250 ml	Nuggetsy wegańskie 80 g <i>Ziemniaki z koperkiem 150 g</i>	Surówka coleslaw 80 g <i>Woda z cytryną 200 ml, Banan 120 g</i>
07.10.2026 Środa	Krem cukiniowy na wywarze warzywnym 350 ml <i>Grzanki 13 g</i>	Kotleciki z fasoli 80 g <i>Ziemniaki z koperkiem 150 g</i>	Surówka z kiszonej kapusty 80 g <i>Kompot wieloowocowy 200 ml, Gruszka 120 g</i>
08.10.2026 Czwartek	Krem z dyni na wywarze warzywnym 350 ml <i>Prażone pestki dyni 10 g</i>	Klopsiki wegańskie 80 g z sosem śmietanowym 80 g <i>Kasza jęczmienna 150 g</i>	Surówka z buraczków 80 g <i>Woda z cytryną 200 ml, Jabłko 150 g</i>
09.10.2026 Piątek	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 350 ml	Czeski knedlik z sosem śliwkowym 220 g	Surówka z marchewki i jabłka 80 g <i>Woda z cytryną i miętą 200 ml, Banan 120 g</i>
12.10.2026 Poniedziałek	Żurek z ziemniakami wege 350 ml	Sos meksykański z czerwoną fasolą i kukurydzą 150 g <i>Makaron penne 150 g</i>	Brokuły na parze 80 g <i>Woda z pomarańczą 200 ml, Gruszka 120 g</i>

DATA / DZIEŃ	I DANIE (ZUPA)	II DANIE	DODATKI, NAPÓJ I OWOC
13.10.2026 Wtorek	Zupa pomidorowa z ryżem wege 350 ml	Kotlet sojowy w panierce 80 g <i>Ziemniaki 150 g</i>	Marchewka oprószana 80 g <i>Woda z cytryną 200 ml, Jabłko 150 g</i>
14.10.2026 Środa	Krem z zielonego groszku na wywarze warzywnym 350 ml <i>Grzanki pełnoziarniste 13 g</i>	Falafel 100 g <i>Ziemniaki z koperkiem 150 g</i>	Surówka z buraczków 80 g <i>Kompot wieloowocowy 200 ml, Banan 120 g</i>
15.10.2026 Czwartek	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki wege 250 ml	Kotlet jajeczny z żółtym serem 80 g <i>Ziemniaki z koperkiem 150 g</i>	Surówka z kapusty pekińskiej z winegret 80 g <i>Woda z miętą 200 ml, Śliwki 100 g</i>
16.10.2026 Piątek	Brak danych	Brak danych	Brak danych
19.10.2026 Poniedziałek	Zupa jarzynowa z dynią na wywarze warzywnym 350 ml	Spaghetti z sosem pomidorowym z soją 220 g	Brokuł z sezamem 80 g <i>Woda z cytryną i miętą 200 ml, Jabłko 150 g</i>
20.10.2026 Wtorek	Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym 350 ml <i>Grzanki 13 g</i>	Kotlet z soczewicy 80 g <i>Ziemniaki z koperkiem 150 g</i>	Surówka z buraczków z cebulką i jabłkiem 80 g <i>Kompot wieloowocowy 200 ml, Śliwki 100 g</i>
21.10.2026 Środa	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami wege 250 ml	Makaron z serem 220 g <i>Polewa jogurtowo - wiśniowa 80 g</i>	Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 40 g <i>Woda z miętą 200 ml, Gruszka 120 g</i>
22.10.2026 Czwartek	Zupa ogórkowa z ziemniakami wege 250 ml	Gyros sojowy 80 g <i>Dip czosnkowy 30 g, Ryż z warzywami 150 g</i>	Salata z wiórkami marchewki i winegret 80 g <i>Woda z cytryną 200 ml, Banan 120 g</i>
23.10.2026 Piątek	Krem porowo - serowy wege 250 ml <i>Grzanki pełnoziarniste 13 g</i>	Jajko sadzone 100 g <i>Ziemniaki z koperkiem 150 g</i>	Surówka z kiszonej kapusty z miodem 40 g <i>Kompot wieloowocowy 200 ml, Jabłko 150 g</i>

DATA / DZIEŃ	I DANIE (ZUPA)	II DANIE	DODATKI, NAPÓJ I OWOC
26.10.2026 Poniedziałek	Zalewajka z ziemniakami wege 250 ml	Gulasz z soczewicy z pieczarkami 150 g <i>Kasza jęczmienna 150 g</i>	Surówka z białej kapusty 80 g <i>Kompot wieloowocowy 200 ml, Gruszka 120 g</i>
27.10.2026 Wtorek	Krem z dyni na wywarze warzywnym 350 ml <i>Grzanki 13 g</i>	Ser smażony 80 g <i>Ziemniaki z koperkiem 150 g</i>	Mini marchewki na parze 80 g <i>Kompot wieloowocowy 200 ml, Banan 120 g</i>
28.10.2026 Środa	Bulion warzywny z makaronem 250 ml	Nuggetsy wegańskie 80 g <i>Ziemniaki z koperkiem 150 g</i>	Kolorowa fasolka szparagowa 80 g <i>Woda z miętą 200 ml, Jabłko 150 g</i>
29.10.2026 Czwartek	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami wege 250 ml	Zapiekanka makaronowa z warzywami i żółtym serem 220 g	Surówka z ogórka kiszzonego 80 g <i>Woda z cytryną 200 ml, Śliwki 100 g</i>
30.10.2026 Piątek	Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z soczewicą na wywarze warzywnym 350 ml <i>Prażone ziarna słonecznika 10 g</i>	Pierogi ruskie z cebulką 5 szt. 210 g	Surówka z marchewki, selera i pora ze śmietaną 80 g <i>Woda z cytryną 200 ml, Jabłko 150 g</i>