

PPHU „VICTAL” GLIWICE
„RESTAURACJA FAJRANT”
TEL: 501-179-907; 517-147-574

SZKOŁA Z CHARAKTEREM –
JADŁOSPIS
Z CHARAKTEREM

JADŁOSPIS 09'2026 – JADŁOSPIS Z
CHARAKTEREM – SMAKI, KTÓRE PRZYWOŁAJĄ
WAKACYJNE WSPOMNIENIA 🏖️☀️🌊

DATA	MENU PODSTAWOWE	MENU WEGE
	TYDZIEŃ 1 - OBIADKI JAK POCZTÓWKA Z WŁOCH 🇮🇹	
02.09.2026 ŚRODA	ZUPA: włoska zupa jarzynowa Minestrone wywarze drobiowo – jarzynowym*** z drobnym makaronem II DANIE: spaghetti bolognese	ZUPA: włoska zupa jarzynowa Minestrone wywarze z jarzynowym*** z drobnym makaronem II DANIE: spaghetti „pomodoro”
03.09.2026 CZWARTEK	ZUPA: krem pomidorowy z grzankami ziołowymi II DANIE: „penne pollo” – makaron, kurczak w sosie śmietankowo – ziołowym, brokuły parowane	ZUPA: krem pomidorowy z grzankami ziołowymi II DANIE: Wege penne - makaron w sosie śmietankowo – brokułowym, brokuły parowane, kulki mozzarella
04.09.2026 PIĄTEK	ZUPA: jarzynowa na wywarze drobiowo – jarzynowym z włoskimi ziołami II DANIE: gnocchi w sosie serowym ze szpinakiem, sałatka ze świeżych sałat z pomidorkami koktajlowymi i oliwą z oliwek	ZUPA: jarzynowa na wywarze jarzynowym z włoskimi ziołami II DANIE: włoski BOWL warzywny na bazie sałat zielonych z pomidorkami koktajlowymi i ciecierzycą
	TYDZIEŃ 2 - OBIADKI WSPANIAŁE JAK MOJE WIELKIE GRECKIE WAKACJE 🇬🇷	
07.09.2026 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: krem z pieczonych warzyw	ZUPA: krem z pieczonych warzyw

	II DANIE: kurczak „suvlaki”, ryż z warzywami, greckie tzatziki	II DANIE: haloumi marynowane grillowane, ryż z warzywami, greckie tzatziki
08.09.2026 WTOREK	ZUPA: zupa z kurczakiem i ryżem II DANIE: greckie mięsne pulpeciki w sosie pomidorowym, ziemniaczki gotowane, surówka ze świeżych warzyw	ZUPA: bulion warzywny*** z ryżem, zieloną pietruszką i świeżą kolendrą II DANIE: greckie pulpeciki warzywne w sosie pomidorowym, ziemniaczki gotowane, surówka ze świeżych warzyw
09.09.2026 ŚRODA	ZUPA: krem z cukinii z prażonymi ziarnami i grzankami** ziołowymi II DANIE: gyros z kurczaka, chlebek pita, warzywa, sos jogurtowy	ZUPA: krem z cukinii z prażonymi ziarnami i grzankami **ziołowymi II DANIE: gyros z ciecierzycy, chlebek pita, warzywa, sos jogurtowy
10.09.2026 CZWARTEK	ZUPA: pomidorowa z ryżem II DANIE: „pastitsio” – zapiekanka makaronowa z mięsem pod sosem beszamelowym	ZUPA: pomidorowa z ryżem II DANIE: zapiekanka makaronowa ze szpinakiem pod beszamelem
11.09.2026 PIĄTEK	ZUPA: jarzynowa na wywarze drobiowo – jarzynowym II DANIE: filet rybny po grecku z warzywami, ziemniaki gotowane, surówka	ZUPA: jarzynowa na wywarze jarskim II DANIE: bakłażan pieczony pod warzywną pierzynką, ziemniaki gotowane, surówka
	TYDZIEŃ 3 - WAKACJE U BABCI A SMAKI JAK U MAMY 🇵🇱	
14.09.2026 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: żurek **na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami i pieczarkami II DANIE: kluseczki nadziewane morelami	ZUPA: żurek** na wywarze jarskim z ziemniakami i pieczarkami II DANIE: placki ziemniaczane z sosem śmietanowym, tartym żółtym serem i pomidorkami koktajlowymi
15.09.2026 WTOREK	ZUPA: rosół drobiowo – jarzynowy*** z makaronem II DANIE: kurczę pieczone macerowane w zaprawie ziołowo – paprykowej, ziemniaki gotowane, mizeria z ogórków zielonych ze śmietaną	ZUPA: bulion warzywny z pierożkami tortellini **ze szpinakiem II DANIE: zestaw warzyw grillowanych, ziemniaki podpiekane, mizeria z ogórków z oliwą z oliwek
16.09.2026 ŚRODA	ZUPA: ogórkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym***	ZUPA: ogórkowana wywarze jarzynowym***

	II DANIE: łazanki z mięsem, kiełbasą, pieczarkami i kapustą kiszoną	II DANIE: Ryż z jabłkami i cynamonem
17.09.2026 CZWARTEK	ZUPA: ziemniaczano – porowa na wywarze jarzynowym z pieczoną kiełbaską II DANIE: kotlet mielony tradycyjny**/*****, ziemniaki gotowane, marchewka duszona z groszkiem zielonym**	ZUPA: ziemniaczano – porowa na wywarze jarskim z pieczonymi pieczarkami II DANIE: kotlet warzywno**/*****- jajeczny, ziemniaki gotowane, marchewka duszona z groszkiem zielonym**
18.09.2026 PIĄTEK	ZUPA: pieczarkowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z drobnym makaronem **/***** II DANIE: dorsz**** panierowany**/*, ziemniaczki pieczone z przyprawami, kalafior blanszowany z masłem* i tartą bułką **	ZUPA: pieczarkowa na wywarze jarzynowym*** z drobnym makaronem**/***** II DANIE: pierogi na słodko ze śmietanką
	Tydzień 4 – STREET FOOD Z CHRAKTEREM 🇺🇸	
21.09.2026 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: kukurydziana z pietruszką zieloną II DANIE: burger z kotлетem z kurczaka, świeże warzywa, sos	ZUPA: kukurydziana z pietruszką zieloną II DANIE: wege burger z warzywami i sosami
22.09.2026 WTOREK	ZUPA: rosół drobiowo – jarzynowy ***z ryżem, marchewką i zieloną pietruszką II DANIE: tortilla z grillowanym kurczakiem, świeżą sałatką, sosami i kukurydzą	ZUPA: bulion warzywny*** z ryżem, marchewką i zieloną pietruszką II DANIE: tortilla z grillowanym serkiem haloumi, świeżą sałatką, sosami i kukurydzą
23.09.2026 ŚRODA	ZUPA: zupa paprykowa na wywarze drobiowym z zieleniną i tartym serem II DANIE: bowl z duszoną wieprzowiną na kaszy z warzywami z sosem Tysiąca wysp	ZUPA: jarska zupa paprykowa z zieleniną II DANIE: bowl z kaszą, warzywami i sosem Tysiąca Wysp
24.09.2026 CZWARTEK	ZUPA: krem brokułowy na wywarze drobiowo – jarzynowym z grzanką** ziołową II DANIE: szaszłyki drobiowo – warzywne, kuleczki ziemniaczane, sos jogurtowo – ziołowy z delikatną nutą czosnku	ZUPA: jarski krem brokułowy z grzanką **ziołową II DANIE: szaszłyki warzywne, kuleczki ziemniaczane, sos jogurtowo – ziołowy
25.09.2026 PIĄTEK	ZUPA: zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym*** z kaszą jaglaną II DANIE: amerykańskie „fish & chips”, ketchup, majonez, sałata lodowa	ZUPA: zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym*** z kaszą jaglaną

		II DANIE: „cheese & chips”, ketchup, majonez, sałata lodowa
	TYDZIEŃ 5 - HISPANISKE SŁOŃCE JESZCZE ŚWIECI 😎🇪🇸	
28.09.2026 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: hiszpańska zupa ziemniaczana z warzywami II DANIE: „albondigas” – pulpeciki w aromatycznym sosie pomidorowym, pieczone ziemniaczki, surówka ze świeżych warzyw	ZUPA: hiszpańska zupa ziemniaczana z warzywami II DANIE: pulpeciki warzywne w aromatycznym sosie pomidorowym, pieczone ziemniaczki, surówka ze świeżych warzyw
29.09.2026 WTOREK	ZUPA: krem warzywny pachnący czerwoną papryką II DANIE: tortilla espanola – z warzywami, kurczakiem i sosem jogurtowo- ziołowym	ZUPA: krem warzywny pachnący czerwoną papryką II DANIE: tortilla espanola – z warzywami, mozzarellą i sosem jogurtowo- ziołowym
30.09.2026 ŚRODA	ZUPA: zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym*** z kaszą jaglaną II DANIE: paella z mięsem wieprzowym i warzywami	ZUPA: zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym*** z kaszą jaglaną II DANIE: paella z warzywami
SŁODKI PODARUNEK W NAGRODĘ ZA WSPÓLNIE SPĘDZONY MIESIĄC	OSTATNI SZKOLNY OBIAD MIESIĄCA KOŃCZYMY Z CHARAKTEREM! I TO NA SŁODKO! GALARETKA W KOLORACH WŁOSKICH WAKACJI Z OWOCAMI	

Uwaga!!!

- obiady pakowane są w pojemniki jednorazowe, zgrzewane termicznie. Każdy obiad jest opisany: imię i nazwisko, klasa.
- do każdego obiadu dostarczamy również kompot owocowy, zrobiony na świeżo ze świeżych lub mrożonych owoców. Osoby chętne do korzystania z kompotu proszone są o posiadanie własnych kubeczków, do których będzie istniała możliwość nalania kompotu – dbajmy o środowisko i nie gromadźmy nadmiernie odpadów!
- nasze obiady gotowane są co dziennie ze świeżych, pełnowartościowych produktów
- nad kompozycją i przygotowaniem posiłków czuwa zespół profesjonalistów w zakresie żywienia dzieci i młodzieży. Do tego wszystkie jadłospisy są sprawdzane przez dietetyka medycznego, który sprawuje pieczę nad prawidłową kompozycją posiłków oraz zapewnieniem w nich wszelkich potrzebnych składników. Gdyby zaistniała potrzeba dostarczania posiłków w oparciu o diety z zalecenia medycznego, prosimy o dostarczenie zaświadczeń lekarskich ze wskazówkami do żywienia. W tym wypadku jadłospisy są sporządzane w oparciu o jadłospis podstawowy lub wege bezpośrednio przez zatrudnioną w firmie dietetyczkę. W sytuacjach szczególnych może zaistnieć potrzeba indywidualnego skalkulowania danej diety.

Gramatura posiłków:

ZUPA – 300 – 400 ml

Mięso/ ryba – 120 g

Ziemniaki / ryż/ kasza – 180 g

Makaron jako dodatek do II dania – 160 g

Surówka/sałatka – 100-120g

Danie jednogarnkowe – 300-450g

Pewne propozycje menu mogą być podane nie na wagę lecz na sztuki, których ilość wynikać będzie z wielkości jednostkowych części dania i kaloryczności całego posiłku. Podobnie jak podane widełki gramaturowe poszczególnych części obiadu związane są z całościową kalorycznością dania.

- kaloryczność całego obiadu: - 650 - 900 kcal

ALERGENY:

* - białko krowie

** - gluten

*** - seler

**** - ryby

***** - jajko kurze

***** - soja

***** - gorczyca

Powyższe alergeny pojawiają się w naszych potrawach najczęściej, i pojawiły się w w/w jadłospisie.

Cena za obiady obowiązująca od 01.09.2023:

(17,00 zł brutto)

Życzymy owocnej i spokojnej współpracy!!!