

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

SZKOŁA Z CHARAKTEREM –
JADŁOSPIS
Z CHARAKTEREM

JADŁOSPIS 10’2026 – JADŁOSPIS Z
CHARAKTEREM – JESIEŃ NA TALERZU MA
CHARAKTER 🍏 🥕 🥔 🍷

DATA	MENU PODSTAWOWE
	TYDZIEŃ 1 – DARY JESIENI 🍁
01.10.2026 CZWARTEK	ZUPA: krupnik** na warzywach z jarzynką i ziemniakami II DANIE: gulasz wieprzowy**/* z makaronem**, sałatka z warzyw kiszonych z olejem z winogron
02.10.2026 PIĄTEK	ZUPA: ogórkowa 🥒 na wywarze jarzynowym z ryżem II DANIE: klasyczny filet z mintaja*****🐟 panierowany**/*****/*, smażony metodą beztluszczową, ziemniaki gotowane, marchewka z groszkiem na gęsto**
	TYDZIEŃ 2 – LEŚNA PRZYGODA
05.10.2026 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: jesienna zupa jarzynowa***🥕 na wywarze drobiowym🐔 II DANIE: placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym🍄 oprószone zieleniną
06.10.2026 WTOREK	ZUPA: rosół drobiowo – jarzynowy***🥕 z makaronem**, marchewką i zieloną pietruszką II DANIE: „gulasz leśniczego” z mięsem wieprzowym**, kasze mieszane – gryczana i jęczmienna**, kapusta biała gotowana
07.10.2026 ŚRODA	ZUPA: z dyni i cukinii z czerwoną soczewicą, pachnąca leśnymi ziołami II DANIE: pieczone warzywa – papryka, pieczarki, cukinia, bakłażan, ziemniaczki mieszane z ciecierzycą opiekane, sos jogurtowy* ziołowy
08.10.2026 CZWARTEK	ZUPA: krem ziemniaczano🥔 – porowy na wywarze jarzynowym II DANIE: pałeczki z kurczaka pieczone🍗, kluski śląskie, surówka Coleslav z kapusty białej

09.10.2026 PIĄTEK	ZUPA: pomidorowa na wywarze jarzynowym z ryżem, zabelana śmietaną* II DANIE: filet rybny🐟 pieczony pod marchewką i pietruszką, ziemniaki gotowane z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegrette na bazie oleju rzepakowego
	TYDZIEŃ 2 – SZKOLNY KULINARNY OKTOBERFEST – BAWARSKIE KLIMATY W SZKOLNEJ WERSJI
12.10.2026 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: „kartoffelsuppe” – zupa kartoflanka 🥔🥔 z warzywami II DANIE: makaron** „spatzle” z kurczakiem w kremowym sosie* z groszkiem zielonym
13.10.2026 WTOREK	ZUPA: rosół drobiowo – jarzynowy*** z lanym ciastem**/***** II DANIE: „bratwurst po szkolnemu” – pieczona kiełbaska, ziemniaczki pieczone, kapusta kiszona zasmażana**
14.10.2026 ŚRODA	ZUPA: krem z pieczonej marchewki na wywarze jarzynowym*** II DANIE: kotleciki*****/** z soczewicy i warzyw, ziemniaki gotowane, sos ziołowo – jogurtowy*
15.10.2026 CZWARTEK	ZUPA: zupa jarzynowa z zacierką**/*****/* II DANIE: pieczona wieprzowina w sosie własnym, kopytka ziemniaczane**/*****, „modro kapusta” – kapusta czerwona gotowana
16.10.2026 PIĄTEK	ZUPA: krem brokułowy z grzankami** II DANIE: kęsy rybne🐟 **** w cieście**/***** smażone, paprykowe ziemniaczki, dip z warzyw w sosie tatarskim*
	Tydzień 3 – SMAKI Z JESIENNEGO SADU I OGRODU 🍏🍏🥕🥬🍅
19.10.2026 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: z warzyw z jesiennego ogrodu – jarzynowa z ziemniakami II DANIE: ryż z jabłkami i cynamonem z sosem waniliowym jogurtowym*
20.10.2026 WTOREK	ZUPA: kalafiorowa z ryżem i jarzynką na wywarze drobiowym II DANIE: pulpeciki**/***** drobiowo – wieprzowe w sosie pomidorowym*/**, ziemniaki gotowane, surówka z marchewki i jabłek
21.10.2026 ŚRODA	ZUPA: jarska zupa paprykowo – pomidorowa z zieleciną i tartym serem* II DANIE: kotleciki*****/** z marchewki i ciecierzycy, pieczone ziemniaczki, dip jogurtowy* z tartymi ogórkami
22.10.2026 CZWARTEK	ZUPA: szpinakowa na wywarze drobiowo – jarzynowym z kaszą jaglaną II DANIE: kotlet drobiowy panierowany**/*****, smażony metodą beztluszczową, ziemniaki gotowane, buraczki gotowane tarte
23.10.2026 PIĄTEK	ZUPA: zupa ogórkowa na wywarze jarzynowym*** z ryżem, zabelana śmietaną* II DANIE: filet rybny***** pod beszamelem*, purre ziemniaczane*, sałatka z sałaty lodowej i pomidorów
	TYDZIEŃ 4 – STRAASZNE DOBRE OBIADY 🦋
26.10.2026 PONIEDZIAŁEK	ZUPA: „BIAŁA DAMA😬” – krem z białych warzyw (kalafior, ziemniak) z grzankami ziołowymi **

	II DANIE: risotto z warzywami i „paluchami z kurczaka” – stripsami drobiowymi **/*****
27.10.2026 WTOREK	ZUPA: MAGICZNY ROSOŁEK drobiowo – warzywny z makaronem** gwiazdki ★ II DANIE: potwornie dobre mięsne kotleciki mielone**/*****, ziemniaki gotowane, marchewka z groszkiem na gęsto**
28.10.2026 ŚRODA	ZUPA: zupa Shreka – krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiovym** II DANIE: „HALLOWEENOWE SPAGHETTI” a la bolognese – makaron spaghetti** z czerwoną soczewicą w sosie pomidorowym
29.10.2026 CZWARTEK	ZUPA: czerwony barszcz z ziemniakami i jarzynką na wywarze drobiowym II DANIE: „pieczeń Draculi” – schab pieczony w paprykowej marynacie, kolorowe kluseczki, kapusta czerwona gotowana z jabłkiem i cebulką
30.10.2026 PIĄTEK	ZUPA: „KOCIOŁEK CZAROWNICY” – krem dyniowy z grzankami** ziołowo – czosnkowymi II DANIE: „MORSKIE POTWORY” – czyli figurki rybne*****/** z fileta rybnego panierowane, pieczone ziemniaczki, surówka z warzyw kiszonych z oliwą z oliwek
SŁODKI PODARUNEK W NAGRODĘ ZA WSPÓLNIE SPĘDZONY MIESIĄC	OSTATNI SZKOLNY OBIAD MIESIĄCA KOŃCZYMY Z CHARAKTEREM! I TO NA SŁODKO! STRRASZNIE DOBRA MUFFINKA DYNIOWO – CYNAMONOWA 🍰🍊

Uwaga! Kochane Dzieci, Rodzice oraz Szkoło!!!

- obiady pakowane są w pojemniki jednorazowe, zgrzewane termicznie,
- na miejscu obiady wydawane są w jadalni, zgodnie z listą drukowaną z aplikacji Ordea wg zgłoszeń rodziców na dany dzień,
- 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 codziennie ze świeżych, pełnowartościowych produktów
- nad kompozycją i przygotowaniem posiłków czuwa zespół profesjonalistów w zakresie żywienia dzieci i młodzieży. Dostosowujemy jadłospisy do sezonowości oraz okoliczności, chcąc dopasować menu obiadowe do pory roku, dostępnych produktów oraz tradycji kulinarnych obowiązujących w naszym regionie. W ten sposób wprowadzamy w jadłospisach różnorodność, uczymy dzieci różnych smaków, konsystencji oraz kolorów dań. 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. W sytuacjach szczególnych może zaistnieć potrzeba indywidualnego skalkulowania danej diety.

- komponujemy jadłospisy w oparciu o Rozporządzenie Ministra Zdrowia z 16.02.2026, które weszło w życie z dniem 01.09.2026 (Dz.U.2026 poz. 197). Nowe przepisy wprowadziły nowe wytyczne i my się do nich stosujemy:

- o najmniej raz w tygodniu obiad roślinny na bazie warzyw strączkowych
- co najmniej raz w tygodniu ryba
- dwa razy w tygodniu porcja mięsa
- różnorodność produktów – warzyw, produktów zbożowych, dodatków i kompozycji oraz nazw
- ograniczona liczba potraw smażonych

Chcąc spełnić jak najlepiej wymogi ustawodawcy, ale jednocześnie sprawić, by nasze obiady były atrakcyjne i smaczne staramy się je opracowywać i przygotowywać „Z CHARAKTEREM” – łącząc wymagania prawidłowego żywienia z ciekawymi potrawami, atrakcyjnym wyglądem i dobrym smakiem.

Gramatura posiłków – gramatura potraw nie jest zawsze jednakowa. Mieści się w granicach podanych poniżej, a jej różnorodność wynika z ogólnej kaloryczności potraw, którą staramy się zapewnić zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia, zapewniając dzieciom i młodzieży 30% dziennego zapotrzebowania energetycznego, czyli między 450-750 kcal dziennie w naszych obiadach (z tendencją zmienną i średnioważoną w trakcie całego tygodnia aby zachować bilans żywieniowy).

Średnioważona gramatura składowych obiadu:

zupa – 300 – 400 ml

Mięso/ ryba – 100g - 120 g

Ziemniaki / ryż/ kasza – 160g - 200 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: - 450 - 750 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!!!