



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Szkoła Podstawowa w Piecniku
12.01.2026 - 16.01.2026




12.01.2026 (poniedziałek)
► 11:30 Obiad (E: 384kcal, B o.: 23.09g, T: 19.23g, W o.: 33.94g)

Czosnkowo-paprykowe udka z kurczaka (E: 253kcal, B o.: 19.84g, T: 16.54g, W o.: 7.85g) 1 porcja

Ziemniaki (E: 77kcal, B o.: 2.05g, T: 0.09g, W o.: 17.49g) 1 sztuka (100g)

Surówka z marchwi (E: 54kcal, B o.: 1.2g, T: 2.6g, W o.: 8.6g) 2/3 porcji (100g)

Alergeny - gluten.

► 11:30 Obiad (E: 322kcal, B o.: 11.94g, T: 10.81g, W o.: 46.16g)

Zupa fasolowa (E: 322kcal, B o.: 11.94g, T: 10.81g, W o.: 46.16g) 1 porcja

Alergeny - gluten, seler.


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	706 kcal	Wartość energetyczna:	2958 kJ
Woda:	480.63 g	Białko ogółem:	35.03 g
Tłuszcz:	30.04 g	Węglowodany ogółem:	80.1 g
Węglowodany przyswajalne:	30.79 g	Popiół:	7.26 g
Cholesterol:	92 mg	Glukoza:	3.15 g
Fruktoza:	1.97 g	Sacharoza:	3.38 g
Laktoza:	0.8 g	Skrobia:	33.42 g
Błonnik pokarmowy:	16.02 g		


13.01.2026 (wtorek)
► 11:30 Obiad (E: 701kcal, B o.: 32.46g, T: 23.09g, W o.: 93.65g)

 Marynowane skrzydełka kurczaka (E: 292kcal, B o.: 24.36g, T: 20.29g, W o.: 2.95g) 1 porcja

 Ryż biały (E: 344kcal, B o.: 6.7g, T: 0.7g, W o.: 78.9g) 1/2 szklanki (100g)

 Surówka z buraczków, gotowa (E: 65kcal, B o.: 1.4g, T: 2.1g, W o.: 11.8g) 2/3 porcji (100g)

Alergeny - gluten.

► 11:30 Obiad (E: 274kcal, B o.: 11.01g, T: 1.46g, W o.: 62.79g)

 Barszcz czerwony z ziemniakami (E: 274kcal, B o.: 11.01g, T: 1.46g, W o.: 62.79g) 1 porcja

Alergeny - seler.


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	975 kcal	Wartość energetyczna:	4092.52 kJ
Woda:	528.31 g	Białko ogółem:	43.47 g
Tłuszcz:	24.55 g	Węglowodany ogółem:	156.44 g
Węglowodany przyswajalne:	108.49 g	Popiół:	8.7 g
Cholesterol:	96.78 mg	Glukoza:	2.85 g
Fruktoza:	4.61 g	Sacharoza:	20.71 g
Laktoza:	0.21 g	Skrobia:	89.11 g
Błonnik pokarmowy:	15.05 g		



14.01.2026 (środa)

▶ 11:30 Obiad (E: 417kcal, B o.: 18.69g, T: 12.76g, W o.: 59.54g)

Pełnoziarniste naleśniki z dżemem owocowym (E: 417kcal, B o.: 18.69g, T: 12.76g, W o.: 59.54g)

1 porcja

Alergeny - gluten, laktoza, jajka.

▶ 11:30 Obiad (E: 272kcal, B o.: 14.35g, T: 17.22g, W o.: 16.17g)

Zupa ogórkowa na żeberkach (E: 272kcal, B o.: 14.35g, T: 17.22g, W o.: 16.17g)

1 porcja

Alergeny - laktoza, seler.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	689 kcal	Wartość energetyczna:	2885 kJ
Woda:	447.57 g	Białko ogółem:	33.04 g
Tłuszcz:	29.98 g	Węglowodany ogółem:	75.71 g
Węglowodany przyswajalne:	64.76 g	Popiół:	6.23 g
Cholesterol:	235.6 mg	Glukoza:	6.11 g
Fruktoza:	5.84 g	Sacharoza:	11.1 g
Laktoza:	5.44 g	Skrobia:	24.53 g
Błonnik pokarmowy:	8.39 g		


15.01.2026 (czwartek)
► 11:30 Obiad (E: 696kcal, B o.: 57.65g, T: 12.03g, W o.: 96.82g)

Gulasz wieprzowy z warzywami (E: 361kcal, B o.: 50.75g, T: 9.83g, W o.: 21.82g)

1 porcja

Kasza jęczmienna, perłowa (E: 335kcal, B o.: 6.9g, T: 2.2g, W o.: 75g)

1 woreczek (100g)

Alergeny - gluten.

► 11:30 Obiad (E: 341kcal, B o.: 27.64g, T: 11.33g, W o.: 29.68g)

Żurek wielkanocny (E: 341kcal, B o.: 27.64g, T: 11.33g, W o.: 29.68g)

1 porcja

Alergeny - gluten, jajka, seler.


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1037 kcal	Wartość energetyczna:	4378 kJ
Woda:	520.74 g	Białko ogółem:	85.29 g
Tłuszcz:	23.36 g	Węglowodany ogółem:	126.5 g
Węglowodany przyswajalne:	82.96 g	Popiół:	8.94 g
Cholesterol:	348 mg	Glukoza:	4.14 g
Fruktoza:	4.58 g	Sacharoza:	3.48 g
Laktoza:	0 g	Skrobia:	69.97 g
Błonnik pokarmowy:	13.58 g		



16.01.2026 (piątek)

▶ 11:30 Obiad (E: 344kcal, B o.: 29.97g, T: 13.16g, W o.: 30.38g)

Błyskawiczna fasolka po bretońsku (E: 344kcal, B o.: 29.97g, T: 13.16g, W o.: 30.38g)

1 porcja

Alergeny - gluten.

Jadłospis może ulec zmianie.

▶ 11:30 Obiad (E: 167kcal, B o.: 5.67g, T: 1.24g, W o.: 33.6g)

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 167kcal, B o.: 5.67g, T: 1.24g, W o.: 33.6g)

1 porcja

Alergeny - gluten, seler.

Jadłospis może ulec zmianie.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	511 kcal
Woda:	508.5 g
Tłuszcz:	14.4 g
Węglowodany przyswajalne:	12.43 g
Cholesterol:	58 mg
Fruktoza:	5.15 g
Laktoza:	0 g
Błonnik pokarmowy:	11.18 g

Wartość energetyczna:	2136 kJ
Białko ogółem:	35.64 g
Węglowodany ogółem:	63.98 g
Popiół:	11.24 g
Glukoza:	4.3 g
Sacharoza:	1.37 g
Skrobia:	21.51 g

PRZEPIS: Czosnkowo-paprykowe udka z kurczaka - 1 porcja

- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 3 łyżeczki (18g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Rozgrzać piekarnik do 200 stopni. Oczyszczyć i wysuszyć udka i doprawić solą i pieprzem. Odłożyć na bok. W małym rondelku rozgrzać oliwę z oliwek. Dodać czosnek, paprykę, pietruszkę i oregano. Podgrzewać przez około 1 minutę na średnim ogniu, nie przypalić ziół i czosnku. Wlać mieszaninę oleju i ziół na udka i upewnić się, że są dokładnie nią pokryte. Umieścić udka w naczyniu żaroodpornym i piec przez około 45 minut lub do momentu, kiedy udka będą ugotowane. Pod koniec pieczenia włączyć termoobieg, żeby udka się bardziej przypiekły.

PRZEPIS: Zupa fasolowa - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (26g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (63g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Fasola biała, gotowana - 1/2 szklanki (85g)

**Sposób przygotowania:**

Na oliwie zeszklić cebulę, dodać czosnek oraz starte warzywa. Jak już będą miękkie wlać bulion i gotować 10 minut. Na koniec dodać ugotowaną wcześniej fasolę, doprawić do smaku. Przed podaniem posypać pietruszką.

PRZEPIS: Marynowane skrzydełka kurczaka - 1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 2 sztuki (125g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Miód pszczeli - 1/8 łyżki (3g)
- Ocet balsamiczny - 1/6 łyżki (1ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sos sojowy - 2/3 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

W dużej misce wymieszać oliwę z oliwek, miód, sos sojowy, ocet balsamiczny, przeciśnięty czosnek i paprykę. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Skrzydełka: umyć skrzydełka i osuszyć je papierowym ręcznikiem. Następnie umieścić je w misce z marynatą i dokładnie je w niej obtoczyć. Przykryć i odstawić do lodówki na co najmniej godzinę, a najlepiej na całą noc, aby skrzydełka dobrze przeszły marynatą. Następnie rozgrzać grill do średnio wysokiej temperatury. Wyłożyć skrzydełka i grillować z obu stron na złoty kolor, około 15-20 minut, często obracając, aby zapobiec przypaleniu.

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami - 6 porcji

- Burak - 15 sztuk (1580g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 3 ząbki (15g)
- Jabłko - 1 i 3/4 sztuki (340g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Ksylitol - 2 i 3/4 łyżeczki (20g)
- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (75g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Ziemniaki - 6 sztuk (540g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Zakwas z buraka niskosolony Kiszzone Specjały - 2 opakowania (1000ml)

**Sposób przygotowania:**

Pietruszkę, seler oraz marchewkę obrać i pokroić na ćwiartki. Cebulę przekroić na pół i podprażyć wraz z łupinami na suchej patelni. Następnie obrać buraka i pokroić w kostkę. Do garnka wrzucić podprażoną cebulę (bez łupin) oraz pokrojone warzywa. Następnie jabłka obrać i pozbawić gniazda nasiennego. Wrzucić je do garnka z warzywami. Zalać wszystko wodą (ok. 2L). Gotować na małym ogniu. Doprawić solą, pieprzem, listkami laurowymi oraz zielem angielskim. Wymieszać i gotować ok. godziny. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Wrzucić do mniejszego garnka, zalać 1L wody i gotować do miękkości.

Z gotującej się zupy wyłowić wszystkie warzywa, jabłka oraz ziele i liście laurowe. Zaprawić barszcz zakwasem i słodzikiem. Wymieszać i przykryć. Gotować na małym ogniu przez ok. 5 minut. Nie należy doprowadzić do wrzenia. Następnie zdjąć zupę z ognia. W kubku zahartować łyżkę jogurt z odrobiną barszczu. Dodać do zupy. Wymieszać.

Z ziemniaków odlać wodę. Rozgnieść je z łyżką jogurtu za pomocą tłuczka.

Do misek nałożyć puree i zalać je barszczem. Posypać posiekaną pietruszką.

PRZEPIS: Pełnoziarniste naleśniki z dżemem owocowym - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Ananas - 2/3 plastra (50g)
- Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Kiwi - 1/2 sztuki (35g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser twarogowy, chudy - 1 plaster (30g)
- Mąka żytnia, typ 2000 - 2 i 1/3 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)

**Sposób przygotowania:**

Mleko połączyć z jajkiem i mąką. Na rozgrzaną patelnię teflonową wlać 1 łyżeczkę oleju, rozprowadzić pędzelkiem i usmażyć naleśnika. Widelcem rozgnieść biały ser, dodać jogurt, miód (lub ksylitol). Połączyć składniki ze sobą. Połowę naleśnika posmarować serem, drugą połowę 1 łyżeczką ulubionego dżemem. Zawinąć. Ułożyć obok owoce.

PRZEPIS: Zupa ogórkowa na żeberkach - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (18g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 1/4 sztuki (72g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (16g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, żeberka - 1/4 porcji (60g)
- Ziemniaki, wczesne - 2/3 sztuki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Do garnka wlać wodę (2l), wrzucić żeberka wieprzowe. Obrać marchewki, por i pietruszki, wrzucić je do gotującej wody. Całość gotować około godziny. Wyjąć warzywa, pokroić w kostkę, wrzucić do gotującego wywaru. Po 15 minutach wrzucić starte ogórki. Po 5 minutach dodać śmietanę, doprawić, przed podaniem dokładnie wymieszać.

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy z warzywami - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Papryka zielona - 1/3 sztuki (60g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 3/4 porcji (200g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyć i pokroić. Cebulę pokroić w piórka. W garnku zagotować wodę (ilość dobrać tak, aby zakrywała mięso) i dodać mięso, cebulę oraz przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie oraz słodka papryka). Gotować około 30 minut, po czym dodać pokrojone w kostkę warzywa i gotować jeszcze około 10 minut – tak, aby mięso i warzywa były miękkie.

PRZEPIS: Żurek wielkanocny - 3 porcje

- Jaja kurze całe - 4 sztuki (200g)
- Bulion warzywny - 10 i 1/3 szklanki (2500ml)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kiełbasa z kurczaka - 1 i 1/2 sztuki (200g)
- Żurek staropolski, butelka - 1 opakowanie (500ml)

**Sposób przygotowania:**

Do ugotowanego bulionu warzywnego dodać pokrojoną w plasterki kiełbasę i czosnek. Gotować jeszcze przez pół godziny. Wyciągnąć kiełbasę z żurku i odłożyć. Dodać zakwas – na początku połowę, a potem dolewać sprawdzając, czy nie jest za kwaśny. Doprawić przyprawami do smaku, dodać kiełbasę i jajko.

PRZEPIS: Błyskawiczna fasolka po bretońsku - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola biała, w puszcze - 3 łyżki (60g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Papryka, w proszku - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę, doprawić tymiankiem i odstawić. Fasolę wraz z całą zawartością puszki wlać do garnka, dodać liście laurowe i zostawić na średnim ogniu, doprowadzając do wrzenia. Na patelni, na niewielkiej ilości oleju podsmażyć kurczaka pokrojonego w kostkę. Wrzucić do gotującej się fasolki, a na pozostałym ze smażenia tłuszczu zeszklić wcześniej pokrojoną cebulę i również dodać ją do fasoli. Dodać koncentrat pomidorowy. Całość doprawić majerankiem, solą, pieprzem i słodką papryką. Gotować przez kilka minut na średnim ogniu często mieszając. Czosnek obrać i rozgnieść, wrzucić do fasolki i wymieszać. Podawać z natką pietruszki.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Ryż paraboliczny - 1/7 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

poniedziałek (2026-01-12)	wtorek (2026-01-13)	środa (2026-01-14)	czwartek (2026-01-15)	piątek (2026-01-16)
11:30 Obiad	11:30 Obiad	11:30 Obiad	11:30 Obiad	11:30 Obiad
Czosnkowo-paprykowe udko z kurczaka Ziemniaki Surówka z marchwi	Marynowane skrzydełka kurczaka Ryż biały Surówka z buraczków, gotowa	Pełnoziarniste naleśniki z dżemem owocowym	Gulasz wieprzowy z warzywami Kasza jęczmienna, perłowa	Błyskawiczna fasolka po bretońsku
11:30 Obiad	11:30 Obiad	11:30 Obiad	11:30 Obiad	11:30 Obiad
Zupa fasolowa	Barszcz czerwony z ziemniakami	Zupa ogórkowa na żeberkach	Żurek wielkanocny	Zupa pomidorowa z ryżem

poniedziałek (2026-01-12)	wtorek (2026-01-13)	środa (2026-01-14)	czwartek (2026-01-15)	piątek (2026-01-16)
Energia: Kcal 706 = 2958 kJ Kcal z tłuszczu 38,29 % Kcal z białka 19,85 % Kcal z węglowodanów 45,38 %	Energia: Kcal 975 = 4093 kJ Kcal z tłuszczu 22,66 % Kcal z białka 17,83 % Kcal z węglowodanów 64,18 %	Energia: Kcal 689 = 2885 kJ Kcal z tłuszczu 39,16 % Kcal z białka 19,18 % Kcal z węglowodanów 43,95 %	Energia: Kcal 1037 = 4378 kJ Kcal z tłuszczu 20,27 % Kcal z białka 32,90 % Kcal z węglowodanów 48,79 %	Energia: Kcal 511 = 2136 kJ Kcal z tłuszczu 25,36 % Kcal z białka 27,90 % Kcal z węglowodanów 50,08 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 80,10 g Błonnik: 16,02 g Skrobia: 33,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,44 g Błonnik: 15,05 g Skrobia: 89,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 75,71 g Błonnik: 8,39 g Skrobia: 24,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 126,50 g Błonnik: 13,58 g Skrobia: 69,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 63,98 g Błonnik: 11,18 g Skrobia: 21,51 g
Białko: Białko ogółem: 35,03 g Białko roślinne: 5,23 g Białko zwierzęce: 18,30 g	Białko: Białko ogółem: 43,47 g Białko roślinne: 15,42 g Białko zwierzęce: 24,25 g	Białko: Białko ogółem: 33,04 g Białko roślinne: 5,84 g Białko zwierzęce: 25,26 g	Białko: Białko ogółem: 85,29 g Białko roślinne: 11,61 g Białko zwierzęce: 54,13 g	Białko: Białko ogółem: 35,64 g Białko roślinne: 4,76 g Białko zwierzęce: 21,50 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,04 g Cholesterol: 92,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,55 g Cholesterol: 96,78 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,98 g Cholesterol: 235,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,36 g Cholesterol: 348,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 14,40 g Cholesterol: 58,00 mg