

# Jadłospis szkolny 22.09. – 26.09.2025

22.09. Poniedziałek	23.09. Wtorek	24.09. Środa	25.09. Czwartek	26.09. Piątek
<b>Zupa gołąbkowa 150 ml</b> Składniki: woda, kapusta włoska, pomidory krojone (pomidory, zagęszczony sok pomidorowy, kwasek cytrynowy), mięso mielone wieprzowe, marchew, pietruszka, <b>sele</b> r, por, ryż biały, koncentrat pomidorowy, masło klarowane ( <b>z mleka</b> ), czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	<b>Zupa brokułowa z perłowym kuskusem 150 ml</b> Składniki: woda, porcja rosółowa z indyka, brokuly, marchew, <b>sele</b> r, pietruszka, kuskus ( <b>pszenica</b> ), śmietana ( <b>z mleka</b> ), natka pietruszki, sól, lubiczyk, masło ( <b>z mleka</b> ), tymianek, liść laurowy, ziele angielskie	<b>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 150 ml</b> Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>sele</b> r, fasolka szparagowa, śmietana ( <b>z mleka</b> ), por, masło ( <b>z mleka</b> ), sól, koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz	<b>Zupa pomidorowa z ryżem 150 ml</b> Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), kurczak marchew, <b>sele</b> r, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, śmietana ( <b>z mleka</b> ), por, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	<b>Krem z ciecierzycy z serem feta i groszkiem ptysiowym 150 ml</b> Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>sele</b> r, por, ser typu "feta" ( <b>mleko</b> , sól, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego), śmietana ( <b>z mleka</b> ), ciecierzycy, cebula, groszek ptysiowy ( <b>jaja</b> , mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, sól), masło klarowane ( <b>z mleka</b> ), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
<b>Makaron z indykiem w sosie curry 255 g</b> Składniki: makaron <b>pszenny</b> , filet z indyka, woda, śmietana ( <b>z mleka</b> ), ser żółty ( <b>z mleka</b> ), cebula, czosnek, curry, sól, pieprz	<b>Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g</b> Składniki: mięso mielone wieprzowe, cebula, <b>jaja</b> kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , drożdże, woda, sól), sól, pieprz, czosnek, majeranek	<b>Pałka z kurczaka 1 sztuka</b> Składniki: mięso z ud kurczaka, olej rzepakowy, papryka słodka mielona, czosnek granulowany, pieprz, sól	<b>Łosoś wypiekany w piecu 100 g</b> Składniki: filet z łososia ( <b>ryba</b> ), oliwa z oliwek, czosnek, sok z cytryny, natka pietruszki, koperek, sól, pieprz	<b>Jajo sadzone 1 sztuka</b> Składniki: <b>jajo</b> kurze, sól, olej rzepakowy
	<b>Kasza jęczmienna na sypko 80 g</b> Składniki: kasza <b>jęczmienna</b> , masło ( <b>z mleka</b> ), sól	<b>Żółty ryż 80 g</b> Składniki: ryż paraboliczny, olej rzepakowy, sól, kurkuma	<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g</b> Składniki: ziemniaki, <b>mleko</b> krowie, masło ( <b>z mleka</b> ), koperek, sól biała	<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g</b> Składniki: ziemniaki, <b>mleko</b> krowie, masło ( <b>z mleka</b> ), koperek, sól biała
<b>Salata zielona z dressingiem 35 g</b> Składniki: salata lodowa, oliwa z oliwek, sok ze świeżej cytryny, miód pszczeli, musztarda (woda, <b>gorczyca</b> biała, ocet, cukier, sól, kurkuma), sól, pieprz, koperek, natka pietruszki, czosnek	<b>Buraczki zasmażane 90g</b> Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , cytryna, sól biała, pieprz	<b>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i cebulą 60 g</b> Składniki: kapusta pekińska, marchew, cebula, majonez (olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> , ocet, musztarda(woda, <b>gorczyca</b> , ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz, kwas cytrynowy), jogurt grecki ( <b>z mleka</b> ), sól, pieprz	<b>Surówka z kiszonej kapusty 60 g</b> Składniki: kapusta kiszona (kapusta, sól, marchew), marchew, olej rzepakowy, cukier, pieprz	<b>Mizeria ze śmietaną 60 g</b> Składniki: ogórek, rzodkiewka, szczypior, śmietana ( <b>z mleka</b> ), sól, pieprz
<b>Kompot owocowy 200 ml</b> Składniki: woda, jabłko, porzeczka czarna, miód	<b>Lemoniada 200 ml</b> Składniki: woda, sok z cytryny, miód	<b>Sok tłoczony 200 ml</b> Składniki: jabłko, ananas, ogórek, jarmuż	<b>Herbata mix ziół 200 ml</b> Składniki: woda, miód, herbata rumianek/mięta	<b>Kompot owocowy 200 ml</b> Składniki: woda, agrest, jabłko, wiśnia, miód
<b>Baton muesli z żurawiną 40 g</b> zawiera: płatki <b>owsiane</b> , lecytyna ( <b>z soi</b> )	<b>Serek szkolny zawiera: mleko</b>	<b>Banan</b>	<b>Herbatniki BeBe 16g</b> zawiera: ( <b>pszenica, soja, mleko</b> ) <b>Śliwka</b>	<b>Mus owocowy</b>

Szkoła zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych. Do przygotowywania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego i masła klarowanego, natomiast do surówek i sałatek oleje nierafinowane: oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany.

[Produkty młeczne zastępujemy mlekiem kokosowym i jogurtem kokosowym.](#)