

Jadłospis szkolny 08.09. – 12.09.2025

08.09. Poniedziałek	09.09. Wtorek	10.09. Środa	11.09. Czwartek	12.09. Piątek
Zupa brokułowa z ryżem 150 ml Składniki: woda, brokuły, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, porcja rosółowa z indyka, ryż biały, śmietana (<u>z mleka</u>), natka pietruszki, sól, lubczyk, tymianek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz	Barszcz ukraiński z fasolą 150 ml Składniki: woda, buraki, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, żeberka wieprzowe, fasola biała, śmietana (<u>z mleka</u>), koncentrat barszczu czerwonego (sok z buraków, woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa, ekstrakty warzywne, <u>seler</u> , przyprawy, aromaty naturalne), por, lubczyk świeży, natka pietruszki, koperek, czosnek, sól, majeranek, sok z cytryny, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz	Krem z białych warzyw z grzankami 150 ml Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, szparagi, konserwowe (szparagi, woda, sól, kwas cytrynowy), <u>seler</u> , pietruszka, chleb mieszany (zakwas <u>żytni</u> , mąka <u>żytnia</u> , mąka <u>pszenna</u> , woda, sól), śmietana (<u>z mleka</u>), por, czosnek, sól, ziele angielskie, masło (<u>z mleka</u>), pieprz, liść laurowy	Rosół drobiowo - wołowy z makaronem 150 ml Składniki: woda, kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , cebula, makaron (<u>pszenica</u>), por, wołowina szponder, natka pietruszki, sól, lubczyk świeży, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	Krupnik z kaszą jęczmienną 150 ml Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , kasza <u>jęczmienna</u> , masło klarowane (<u>z mleka</u>), por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki
Kotlet mielony 100 g Składniki: łopata wieprzowa, cebula, <u>iaia</u> kurze, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka <u>pszenna</u> , mąka <u>żytnia</u> , drożdże, woda, sól), sól, pieprz, czosnek, majeranek	Indyk słodko kwaśny 140 g Składniki: filet z indyka, ananas, marchew, pietruszka, seler, por, woda, papryka kolorowa, cebula, sos sojowy (woda, <u>soja</u> , sól, mąka <u>pszenna</u> , cukier, guma ksantanowa) skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, imbir świeży, czosnek, sól, pieprz	Udko z kurczaka pieczone 100 g Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy, papryka słodka mielona, czosnek granulowany, pieprz, sól	Dorsz z pieca 100 g Sos cytrynowy 30 g Składniki: śmietana (<u>z mleka</u>), sok z cytryny, sól	Pierogi ruskie ze smażoną cebulką i śmietanowym kleksem 150 g Składniki: mąka <u>pszenna</u> , ziemniaki, ser twarogowy (<u>z mleka</u>), woda, śmietana (<u>z mleka</u>), olej rzepakowy, cebula, sól, przyprawa warzywna (sól, cukier, warzywa suszone - marchew, pasternak, pietruszka, cebula, kurkuma), pieprz
Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól	Żółty ryż ze szczypiorkiem 80 g Składniki: ryż paraboliczny, olej rzepakowy, szczypior, sól	Kasza bulgur po turecku 80 g Składniki: kasza bulgur (<u>pszenica</u>), pomidory w puszcze krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), cebula, ciecierzycza konserwowa (ciecierzyca, woda, sól) koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, czosnek, sól, papryka słodka, papryka wędzona, kmin rzymski, pieprz	Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól biała	
Mizeria ze śmietaną 60 g Składniki: ogórek, śmietana (<u>z mleka</u>), koperek		Salata zielona z dressingiem 35 g Składniki: salata lodowa, oliwa z oliwek, sok ze świeżej cytryny, miód pszczeli, musztarda (woda, <u>gorczyca</u> biała, ocet, cukier, sól, kurkuma), sól, pieprz, koperek, natka pietruszki, czosnek	Surówka azjatycka 60 g Składniki: kapusta, marchew, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, ocet jabłkowy, sól, cukier, pieprz	Marchewka zasmażana 60 g Składniki: marchew, masło, cukier, sól
Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, jabłko, wiśnia, miód	Herbata ziołowa 200 ml Składniki: woda, sok z pomarańczy, miód, herbata rumiankowa	Sok tłoczony 200 ml Składniki: jabłko, gruszka, czerwona porzeczka	Lemoniada 150 ml Składniki: woda, sok z cytryny, miód	Jogurt pitny 150 ml zawiera: <u>mleko</u>
Baton granola z miodem 40g zawiera: płatki <u>owsiane</u> , lecytyna (<u>z soi</u>) Brzoskwinia	Banan Serek szkolny zawiera: <u>(mleko)</u>	Herbatniki BeBe 16g zawiera: (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u>) Mus owocowy	Chrupiące jabłuszka Śliwka	Ciastko zbożowe 50g zawiera: (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u> , <u>jęczmień</u> , <u>owies</u> , <u>orkisz</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>orzechy</u>)

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.