

Jadłospis szkolny 03.11. – 07.11.2025

03.11. Poniedziałek	04.11. Wtorek	05.11. Środa	06.11. Czwartek	07.11. Piątek
Bulion warzywno - mięsny z kuskusem 150 ml Składniki: woda, kaczką, kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , kasza kuskus (<u>pszenica</u>), por, wołowina szponder, cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	Zupa ogórkowa z ziemniakami 150 ml Składniki: woda, ogórek kiszony (woda, ogórek gruntowy, sól, koper, czosnek), ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, śmietana (<u>z mleka</u>), por, masło klarowane (<u>z mleka</u>), ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki, koper	Włoska zupa Minestrone 150 ml Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), marchew, pietruszka, <u>seler</u> naciowy, kapusta włoska, makaron <u>pszenny</u> , por, czosnek, masło klarowane (<u>z mleka</u>), sól, rozmaryn, tymianek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Krem z cukinii z grzankami 150 ml Składniki: woda, cukinia, ser mascarpone (<u>z mleka</u>), por, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Grzanki: masło klarowane, mąka <u>pszenna</u> , mąka <u>żytnia</u> , woda, drożdże, sól,	Zupa gulaszowa 150 ml Składniki: woda, ziemniaki, karkówka wieprzowa, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , papryka czerwona, koncentrat pomidorowy, por, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g Składniki: mięso mielone wieprzowe, cebula, <u>jaj</u> , bułka śniadaniowa (mąka <u>pszenna</u> , woda, drożdże, cukier, tłuszcz roślinny, sól), olej rzepakowy, czosnek, papryka mielona, sól, pieprz, majeranek	Makaron carbonara z boczkiem wędzonym 250 g Składniki: makaron <u>pszenny</u> , <u>mleko</u> , boczek wędzony (boczek wieprzowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu), ser mozzarella (<u>z mleka</u>), masło klarowane (<u>z mleka</u>), natka pietruszki, czosnek, sól biała, pieprz	Kurczak po chińsku 140 g Składniki: udziec z kurczaka, mieszanka chińska, woda, cebula, papryka kolorowa, ananas, koncentrat pomidorowy, sos <u>sojowy</u> (<u>soja</u> , woda, sól, barwnik E 150c, mąka <u>pszenna</u> , cukier, guma ksantanowa), skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, imbir świeży, czosnek, sól biała, pieprz	Kwadratowe jaja Składniki: <u>jaj</u> o kurze, sól, olej rzepakowy	Bułki drożdżowe na parze 120 g Składniki: mąka <u>pszenna</u> , woda, cukier, <u>mleko</u> , drożdże, tłuszcz roślinny, <u>jaj</u> a, sól
Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól		Żółty ryż 80 g Składniki: ryż paraboliczny, oliwa, sól, kurkuma	Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól biała	Sos jogurtowo - truskawkowy 50 g Składniki: jogurt naturalny (<u>z mleka</u>), truskawka, cukier, cukier waniliowy
Marchewka z groszkiem 60 g Składniki: marchew z groszkiem, woda, śmietana (<u>z mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> , masło (<u>z mleka</u>), cukier, sól	Kiełki mix		Salata rzymska z serem feta i pomidorkami 60 g Składniki: salata rzymska, pomidor koktajlowy, ser feta, oliwa z oliwek, sok z cytryny, miód, musztarda (woda, <u>gorczyca</u> , ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), sól, pieprz, cukier, czosnek	
Herbata ziołowa 200 ml Składniki: woda, miód, herbata z melisy, cytryna	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, jabłko, porzeczka czarna, miód	Sok tłoczony 200 ml Składniki: jabłko, gruszka, szpinak, limonka	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, aronia, śliwka, truskawka, miód	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, gruszka, agrest, miód
Chrupiące jabłuszko	Melon Herbatniki BeBe 16 g zawiera: (<u>pszenica</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>)	Jabłko Baton muesli z owocami 40 g zawiera: płatki <u>owsiane</u>, lecytyna (<u>z soi</u>)	Baton granola z miodem 40g zawiera: płatki <u>owsiane</u>, lecytyna (<u>z soi</u>)	Wafle ryżowe z polewą malinową

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 mleczne zastępujemy mlekiem kokosowym i jogurtem kokosowym.](#)