

Jadłospis szkolny 13.10. – 17.10.2025

13.10. Poniedziałek	14.10. Wtorek	15.10. Środa	16.10. Czwartek	17.10. Piątek
		Rosół drobiowo - wołowy z makaronem 150 ml Składniki: woda, kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , makaron (<u>pszenica</u>), por, wołowina szponder, cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk suszony, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	Zupa rybna z pomidorami 150 ml Składniki: woda, filet z miruny (<u>ryba</u>), ziemniaki, pomidory krojone (pomidory, zagęszczony sok pomidorowy, kwas cytrynowy), marchew, <u>seler</u> , pietruszka, por, sok z cytryny, mąka <u>pszenna</u> , olej, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz	Żur z jajem i ziemniakami 150 ml Składniki: woda, <u>jaja</u> kurze, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, zakwas na żurek (woda, mąka <u>żytnia</u> , czosnek, liść laurowy), chrzan tarty (chrzan, woda, cukier, kwas cytrynowy, sól), natka pietruszki, masło klarowane (<u>z mleka</u>), sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie
		Chilli con carne 200 g Składniki: mięso mielone wieprzowo - wołowe, fasola czerwona konserwowa (fasola czerwona, woda, sól), papryka czerwona, kukurydza, pomidory w puszcze krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), woda, cebula, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> , papryka słodka, sól, oregano suszone, czosnek, papryka ostra, pieprz	Łazanki z kielbasą i kapustą 250g Składniki: kapusta biała, kapusta kiszona, makaron (<u>pszenica</u>), kielbasa śląska z Bobrownik (mięso wieprzowe, mięso z kurczaka, sól, czosnek, przyprawy naturalne, cukier, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa), szynka wieprzowa, cebula, olej, koper, sól, ziele angielskie, liść laurowy, kminek, pieprz	Naleśniki z serem/owocami 2 sztuki Składniki: mąka <u>pszenna</u> , ser twarogowy (<u>z mleka</u>) / jabłko, <u>mleko</u> , woda, <u>jaja</u> kurze, olej rzepakowy, cukier, cukier wanilinowy, cynamon
		Żółty ryż 80 g Składniki: ryż paraboliczny, olej rzepakowy, sól, kurkuma		
		Surówka jesienna 60 g Składniki: kapusta pekińska, ogórek kiszony (ogórek gruntowy, woda, sól, koper, czosnek), papryka czerwona, por, olej rzepakowy, sok z cytryny, sól, cukier, pieprz		
		Sok tłoczony 200 ml Składniki: jabłko, burak, cytryna	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, aronia, śliwka, jabłko, miód	Jogurt pitny 150 ml zawiera: <u>mleko</u>
		Baton muesli z owocami 40 g zawiera: płatki <u>owsiane</u> , lecytyna (<u>z soi</u>), serwatka (<u>z mleka</u>) Jabłko	Baton granola z miodem 40g zawiera: płatki <u>owsiane</u> , lecytyna (<u>z soi</u>)	Chrupiące jabłuszko

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.