

Jadłospis szkolny 27.10. – 31.10.2025

27.10. Poniedziałek	28.10. Wtorek	29.10. Środa	30.10. Czwartek	31.10. Piątek
Zupa jarzynowa z ziemniakami 150 ml Składniki: woda, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, brokuł, kalafior, brukselka, por, masło klarowane (<u>z mleka</u>), śmietana (<u>z mleka</u>), natka pietruszki, sól, lubczyk, masło (<u>z mleka</u>), liść laurowy, ziele angielskie	Barszcz czerwony z fasolą 150 ml Składniki: woda, burak, żebro wieprzowe, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego (sok z buraków, woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa, ekstrakty warzywne, <u>seler</u> , przyprawy, aromaty), por, natka pietruszki, koperek, czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek	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, 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	Krem z warzyw pieczonych z groszkiem ptysiowym 150 ml Składniki: woda, marchew, dynia, pietruszka, <u>seler</u> , śmietana (<u>z mleka</u>), por, czosnek, sól, ziele angielskie, masło (<u>z mleka</u>), pieprz, liść laurowy
Gulasz wieprzowy 200 g Składniki: łopatka wieprzowa, woda, cebula, pomidory w puszcze krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), koncentrat pomidorowy, śmietana (<u>z mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> , olej rzepakowy, czosnek, papryka wędzona, sól, papryka słodka, pieprz	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>), cebula smażona, olej rzepakowy, woda, sól, pieprz	Pierś z kurczaka w sosie własnym 100 g Składniki: filet z piersi kurczaka, woda, mąka <u>pszenna</u> , masło klarowane (<u>z mleka</u>), sól, pieprz	Paluszki z filetów rybnych 100 g Składniki: (filety z mintaja, mąka <u>pszenna</u> , sól, przyprawy, drożdże, olej rzepakowy, woda, grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana), olej rzepakowy	Racuchy z jabłkami 300 g Składniki: mąka <u>pszenna</u> , <u>mleko</u> , jabłka, <u>jaj</u> a, cukier, sól, olej rzepakowy, drożdże, proszek do pieczenia
Kasza gryczana na sypko 80 g Składniki: kasza gryczana, woda, sól		Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól biała	Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól biała	Ananas
Kiszony ogórek 80 g Składniki: woda, ogórek gruntowy, sól, koper, czosnek		Mizeria 60 g Składniki: ogórek, śmietana (<u>z mleka</u>), koperek	Surówka z kapusty pekińskiej 60 g Składniki: kapusta pekińska, marchew, cebula, majonez (olej rzepakowy, żółtko <u>jaj</u> a, ocet, musztarda(woda, <u>gorczyca</u> , ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz, kwas cytrynowy), jogurt grecki (<u>z mleka</u>), sól, pieprz	
Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, jabłko, wiśnia, truskawka, miód	Herbata ziołowa 200 ml Składniki: woda, miód, herbata miętowa	Sok tłoczony 200 ml Składniki: jabłko, marchew, pomarańcza, burak	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, jabłko, rabarbar, śliwka, miód	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, gruszka, agrest, miód
Banan	Gruszka	Herbatniki BeBe 16g zawiera: (<u>pszenica</u>, <u>soja</u>, <u>mleko</u>)	Ciastko owsiane z żurawiną zawiera: płatki <u>owsiane</u> , mąka <u>owsiana</u> , serwatka w proszku (<u>z mleka</u>)	Serek homogenizowany 150 g zawiera: twaróg odtłuszczony (<u>z mleka</u>), śmietanka (<u>z mleka</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.

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