

Jadłospis szkolny 10.11. – 14.11.2025

10.11. Poniedziałek	11.11. Wtorek	12.11. Środa	13.11. Czwartek	14.11. Piątek
		Krem z selera z ciecierzycą 150 ml Składniki: woda, <u>seler</u> , ziemniaki, szparagi konserwowe, ciecierzycy, śmietana (<u>z mleka</u>), por, czosnek, sól, ziele angielskie, masło klarowane (<u>z mleka</u>), pieprz, liść laurowy	Ramen 150 ml Składniki: woda, kaczką, kurczak, wołowina, makaron <u>pszenny</u> , marchew, pietruszka, <u>seler</u> , cebula, tofu (<u>z soi</u>), sos <u>sojowy</u> (<u>soja</u>), woda, sól, barwnik E 150c, mąka pszenna, cukier, guma ksantanowa), szczypior, por, imbir, czosnek, sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy	Zupa pomidorowa z ryżem 150 ml Składniki: woda, pulpa pomidorowa (pomidory, kwas cytrynowy sól), marchew, <u>seler</u> , pietruszka, ryż długoziarnisty, koncentrat pomidorowy, śmietana (<u>z mleka</u>), por, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
		Spaghetti po bolońsku 270 g Składniki: makaron <u>pszenny</u> , łopatką wieprzową, pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), woda, cebula, ser parmezan (<u>z mleka</u>), koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> , oregano suszone, papryka słodka, sól, masło klarowane (<u>z mleka</u>), pieprz, papryka ostra, czosnek	Pałka z kurczaka 1 szt. Składniki: podudzie z kurczaka, olej rzepakowy, papryka słodka mielona, czosnek granulowany, pieprz, sól	Filet z łososia z ziołami i skórką cytryny 100 g Składniki: łosoś, oliwa z oliwek, czosnek, sok z cytryny, natka pietruszki, koperek, sól, pieprz
		Salata zielona	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
			Mizeria ze śmietaną 60 g Składniki: ogórek, rzodkiewka, śmietana (<u>z mleka</u>), szczypior	Surówka z kiszonej kapusty 50 g Składniki: kapusta kiszona (kapusta, sól, marchew), marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, pieprz
		Sok tłoczony 200 ml Składniki: jabłko, gruszka, czerwona kapusta	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, rabarbar, miód	Herbata czarna z cytryną 200 ml Składniki: woda, miód, rumiane, cytryna
		Gruszka, kiwi	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>)	Kaki Czekolada gorzka

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.](#)