

Jadłospis szkolny 01.12. – 05.12.2025

01.12. Poniedziałek	02.12. Wtorek	03.12. Środa	04.12. Czwartek	05.12. Piątek
Kartoflanka z boczkiem wędzonym 150 ml Składniki: woda, ziemniaki, boczek, cebula, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , czosnek, sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, majeranek	Krem z białych warzyw z grzankami 150 ml Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, szparagi, konserwowe (szparagi, woda, sól, kwas cytrynowy), <u>seler</u> , śmietana (<u>z mleka</u>), por, czosnek, sól, ziele angielskie, masło (<u>z mleka</u>), pieprz, liść laurowy Grzanki: chleb mieszany (zakwas <u>żytni</u> , mąka <u>żytnia</u> , mąka <u>pszenna</u> , woda, sól)	Bulion wonton 150 ml Składniki: woda, kurczak, kaczką, indyk, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , makaron <u>pszenny</u> , cebula, por, imbir, kolendra, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	Zupa brokułowa z ryżem 150 ml Składniki: woda, ryż, brokuł, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, cebula, por, śmietana (<u>z mleka</u>), masło klarowane (<u>z mleka</u>), natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Zupa jarzynowa 150 ml Składniki: woda, bataty, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , kalafior, brokuł, brukselka, fasolka szparagowa, śmietana (<u>z mleka</u>), por, masło klarowane (<u>z mleka</u>), sól, koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz
Spaghetti po bolońsku 270 g Składniki: makaron <u>pszenny</u> , łopatka wieprzowa, pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), woda, cebula, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, ser parmezan (<u>z mleka</u>), oregano suszone, bazylija, papryka słodka, sól, masło klarowane (<u>z mleka</u>), pieprz, papryka ostra, czosnek	Gulasz węgierski 180 g Składniki: szynka wieprzowa, karkówka, cebula, papryka, 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	Bigos z kapusty mieszanej z kielbasą 200 g Składniki: kapusta biała, kapusta kiszona (kapusta, sól, marchew), karkówka wieprzowa, kielbasa śląska (mięso wieprzowe, czosnek, sól, cukier, przyprawy naturalne, naturalna osłonka wieprzowa), czosnek, majeranek, sól, papryka słodka, papryka wędzona, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy	Makaron z łososiem w białym sosie z fetą 250 g Składniki: filet z łososia, śmietana (<u>z mleka</u>), <u>mleko</u> krowie, ser feta, skórka z cytryny, koperek, sól, pieprz	Bułki drożdżowe na parze 150 g Składniki: mąka <u>pszenna</u> , woda, cukier, <u>mleko</u> , drożdże, tłuszcz roślinny, <u>jaja</u> , sól
	Kasza gryczana na sypko 80 g Składniki: kasza <u>gryczana</u> , masło (<u>z mleka</u>), sól	Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól		Sos truskawkowy 50 g Składniki: truskawka, cukier, cukier waniliowy
Rukola, roszponka	Buraczki z cebulą 60g Składniki: buraki pieczone, cebula, sok z cytryny, olej, sól, pieprz		Trio warzywne na parze 60 g	
Sok owocowy 200 ml Składniki: jabłko, wiśnia, winogrona, malina	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, aronia, agrest, jabłko, miód	Sok tłoczony 200 ml Składniki: jabłko, marchew, pomarańcza, wiśnia	Herbata z lipy 200 ml Składniki: woda, miód, herbata z lipy	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, dynia, mango, miód
Shake jagodowy 150 ml Składniki: kefir (<u>z mleka</u>), jagoda, miód Czekolada	Baton granola z miodem 40g Zawiera: płatki <u>owsiane</u> , lecytyna (<u>z soi</u>)	Jabłko 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>)	Mus owocowy Herbatniki BeBe 16g Zawiera: (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u>)	Mikołajowa niespodzianka

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.](#)