Jadłospis szkolny 15.12. – 19.12.2025

15.12. Poniedziałek	16.12. Wtorek	17.12. Środa	18.12. Czwartek	19.12. Piątek
Zupa pomidorowa na rosole z makaronem 150 ml Składniki: woda, kurczak, indyk, pomidory w puszce krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), marchew, **seler**, pietruszka, makaron **pszenny**, koncentrat pomidorowy, śmietana (**z mleka**), por, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**Zupa jarzynowa z kuskusem 150 ml** Składniki: woda, porcja rosołowa z indyka, marchew, pietruszka, **seler**, fasolka szparagowa, brukselka, śmietana (**z mleka**), kasza kuskus (**pszenica**), por, masło klarowane (**z mleka**), sól, koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz	**Żur z jajem i kiełbasą 150 ml** Składniki: woda, **jaja** kurze, ziemniaki, kiełbasa śląska z Bobrownik (mięso wieprzowe, mięso z kurczaka, sól, czosnek, przyprawy naturalne, cukier, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa), marchew, **seler**, pietruszka, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liść laurowy), chrzan tarty (chrzan, woda, cukier, kwas cytrynowy, sól), natka pietruszki, sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie	**Zupa kalafiorowa 150 ml** Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, **seler**, pietruszka, śmietana (**z mleka**), masło klarowane (**z mleka**), natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	**Kremowa zupa dyniowa 150 ml** Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, pietruszka, śmietana (**z mleka**), **seler**, masło (**z mleka**), ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki, sól, pieprz
Filet drobiowy w sosie porowym 100 g Składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, śmietana (**z mleka**), por, mąka **pszenna**, sól, pieprz	**Indyk po chińsku 140 g** Składniki: filet z indyka, mieszanka chińska, woda, cebula, papryka kolorowa, koncentrat pomidorowy, sos **sojowy** (**soja**, woda, sól, barwnik E 150c, mąka **pszenna**, cukier, guma ksantanowa), skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, imbir świeży, czosnek, sól biała, pieprz	**Bitki schabowe w sosie własnym 100 g** Składniki: schab surowy, woda, cebula, olej rzepakowy, śmietana (**z mleka**), mąka **pszenna**, sól, czosnek, papryka słodka, pieprz	**Chrupiąca rybka 120 g** Składniki: filet z miruny (**ryba**), **jaja**, mąka **pszenna**, bułka tarta (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, drożdże, woda, sól) sól, pieprz	**Makaron z miodem, twarogiem i sosem truskawkowym 220 g** Składniki: makaron (**pszenica**), ser twarogowy tłusty (**z mleka**), truskawka, miód pszczeli
Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, masło (**z mleka**), koperek, sól	**Żółty ryż 80 g** Składniki: ryż paraboliczny, oliwa, sól, kurkuma	**Kluski śląskie 80 g** Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól	**Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g** Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, masło (**z mleka**), koperek, sól	
Mix sałat ze słonecznikiem 60 g Składniki: szpinak baby, sałata lodowa, słonecznik, oliwa, sok z cytryny, sól		**Buraczki zasmażane 90g** Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, cytryna, sól biała, pieprz	**Surówka z kiszonej kapusty 60 g** Składniki: kapusta kiszona (kapusta, sól, marchew), marchew, olej rzepakowy, cukier, pieprz	
Herbata miętowa 200 ml Składniki: woda, miód, sok z cytryny, herbata miętowa	**Kompot owocowy 200 ml** Składniki: woda, wiśnia, rabarbar, gruszka, miód	**Sok tłoczony 200 ml** Składniki: jabłko, pomarańcza, cytryna, kurkuma	**Herbata mix ziół 200 ml** Składniki: woda, miód, sok z cytryny, herbata mięta/rumianek	**Kompot owocowy 200 ml** Składniki: woda, porzeczka, jabłko, miód
Baton granola z miodem 40g zawiera: płatki **owsiane**, lecytyna (**z soi**)	**Wafel ryżowy z polewą malinową** zawiera: **mleko, soja**	**Banan** **Serek homogenizowany** zawiera: **mleko**	**Mandarynka**	**Mix owoców** **Herbatniki BeBe 16g** zawiera: (**pszenica, soja, mleko**)

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.