

# Jadłospis szkolny 08.12. – 12.12.2025

| 08.12. Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 09.12. Wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10.12. Środa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 11.12. Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 12.12. Piątek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Krem z ciecierzycy z groszkiem ptysiowym 150 ml</b><br>Składniki: woda, ziemniaki, ciecierzycza konserwowa (ciecierzyca, woda, sól), pietruszka, <u>seler</u> , por, śmietana ( <u>z mleka</u> ), masło klarowane ( <u>z mleka</u> ), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, groszek ptysiowy ( <u>jaia</u> ), mąka <u>pszenna</u> , olej rzepakowy, sól) | <b>Rosół drobiowo - wołowy z makaronem 150 ml</b><br>Składniki: woda, kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , makaron ( <u>pszenica</u> ), por, wolowina szponder, cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk suszony, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy                                                    | <b>Zupa ogórkowa z ziemniakami 150 ml</b><br>Składniki: woda, ogórek kiszony (woda, ogórek gruntowy, sól, koper, czosnek), ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, śmietana ( <u>z mleka</u> ), por, masło klarowane ( <u>z mleka</u> ), ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki                                                                                                                                                         | <b>Zupa fasolowa 150 ml</b><br>Składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasola biała, pietruszka, <u>seler</u> , boczek wędzony (boczek wieprzowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu), kielbasa śląska z Bobrownik (mięso wieprzowe, mięso z kurczaka, sól, czosnek, przyprawy naturalne, cukier, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna oślonka wieprzowa, por, natka pietruszki, sól, majeranek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) | <b>Barszcz czerwony 150 ml</b><br>Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, koncentrat barszczu czerwonego (sok z buraków, woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa, ekstrakty warzywne, <u>seler</u> , przyprawy, aromaty), por, śmietana ( <u>z mleka</u> ), natka pietruszki, koperek, czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek |
| <b>Kotlet mielony 100 g</b><br>Składniki: mięso mielone wieprzowo-wołowe, cebula, <u>jaia</u> , kurze, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka <u>pszenna</u> , mąka <u>żytnia</u> , drożdże, woda, sól), sól, pieprz, czosnek, majeranek                                                                                                                                | <b>Gołąbki z ryżem i mięsem 200 g</b><br>Składniki: mięso wieprzowe, kapusta biała, ryż, cebula, smalec, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny, pieprz ziółowy<br><b>Sos pomidorowy 50 g</b><br>Składniki: bulion drobiowo – warzywny, koncentrat pomidorowy, śmietana ( <u>z mleka</u> ), mąka <u>pszenna</u> , sól | <b>Gyros drobiowy 100 g</b><br>Składniki: udo z kurczaka, mięso z piersi indyka, olej rzepakowy, papryka wędzona, papryka słodka, czosnek, majeranek, kurkuma, kmin rzymski, rozmaryn suszony, papryka ostra, sól biała, imbir<br><b>Sos czosnkowy 30 g</b><br>Składniki: majonez (olej rzepakowy, żółtko <u>jaia</u> , ocet, musztarda(woda, <u>gorczyca</u> , ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), jogurt naturalny ( <u>z mleka</u> ), czosnek, sól | <b>Tuna &amp; tomat pasta 250 g</b><br>Składniki: makaron <u>pszeniny</u> , pulpa pomidorowa, tuńczyk w oleju (tuńczyk, olej sojowy, woda, sól) ( <u>ryba</u> ), cebula, czosnek, sól, pieprz                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Pierogi ruskie ze smażoną cebulką i śmietanowym kleksem 150 g</b><br>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                                                                                                                                               |
| <b>Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g</b><br>Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło ( <u>z mleka</u> ), koperek, sól                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g</b><br>Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło ( <u>z mleka</u> ), koperek, sól                                                                                                                                                                                   | <b>Kasza bulgur z pomidorami 80 g</b><br>Składniki: kasza bulgur ( <u>pszenica</u> ), pomidory w puszcze krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), cebula, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, czosnek, sól, papryka słodka, papryka wędzona, kmin rzymski, pieprz                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Marchew słupki do chrupania</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Marchew z groszkiem 60 g</b><br>Składniki: marchew z groszkiem, masło klarowane ( <u>z mleka</u> ), śmietana ( <u>z mleka</u> ), sól                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Surówka z kapusty 60 g</b><br>Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny, cukier, sól                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Salata zielona z dressingiem 35 g</b><br>Składniki: sałata lodowa, oliwa z oliwek, sok z cytryny, miód, musztarda francuska (woda, <u>gorczyca</u> biała, ocet, cukier, gorczyca czarna, sól, kwas cytrynowy, ekstrakt z kurkumy), sól, pieprz, natka pietruszki, czosnek, oregano                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Herbata zimowa 200 ml</b><br>Składniki: woda, miód, sok z pomarańczy, herbata czarna, goździki, cynamon                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Kompot owocowy 200 ml</b><br>Składniki: woda, jabłko, rabarbar, miód                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Sok tłoczony 200 ml</b><br>Składniki: jabłko, gruszka, czerwona porzeczka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Herbata z melisy 200 ml</b><br>Składniki: woda, miód, herbata z melisy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Kefir zawiera: <u>mleko</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Ciastko owsiane z żurawiną</b><br>zawiera: płatki <u>owsiane</u> , mąka <u>owsiana</u> , serwatka w proszku ( <u>z mleka</u> )                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Mandarynka Chrupiące jabłuszko</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Mus owocowy Herbatniki BeBe 16g</b><br>zawiera: ( <u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Baton muesli z owocami 40 g</b><br>zawiera: płatki <u>owsiane</u> , lecytyna ( <u>z soi</u> ), serwatka ( <u>z mleka</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Czekolada Sok owocowy 200 ml</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

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.](#)