

Jadłospis szkolny 19.01. – 23.01.2026

19.01. Poniedziałek	20.01. Wtorek	21.01. Środa	22.01. Czwartek	23.01. Piątek
Kwaśnica na żeberkach 150 ml Składniki: woda, ziemniaki, żebro wieprzowe, boczek ze spiżarni (boczek wieprzowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu), kapusta kiszona (kapusta, sól, marchew), marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, sól, majeranek, ziele angielskie	Zupa dyniowa z batatami 150 ml Składniki: woda, dynia, bataty, marchew, pietruszka, śmietana (<u>z mleka</u>), <u>seler</u> , masło klarowane (<u>z mleka</u>), ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki, pestki dyni, sól, pieprz	Ryżanka 150 ml Składniki: woda, kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , ryż, por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 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	Żur z jajem i ziemniakami 150 ml Składniki: woda, <u>jaj</u> kurze, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, zakwas na żurek (woda, mąka <u>żytnia</u> , czosnek, liść laurowy), chrzan tarty (chrzan, woda, cukier, kwas cytrynowy, sól), natka pietruszki, masło klarowane (<u>z mleka</u>), sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie
Pulpety w sosie pomidorowym 130 g Składniki: mięso mielone wieprzowo – wołowe, woda, <u>jaj</u> , cebula, bułka śniadaniowa (mąka <u>pszenna</u> , woda, drożdże, cukier, tłuszcz roślinny, sól), czosnek, majeranek, sól, pieprz	Paluszki z kurczaka 100g Składniki: filet z kurczaka, <u>jaj</u> , mąka <u>pszenna</u> , bułka tarta (mąka <u>pszenna</u> , mąka <u>żytnia</u> , drożdże, woda, sól), olej rzepakowy, papryka słodka mielona, czosnek granulowany, pieprz, sól Sos 1000 wysp 30 g Składniki: majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet spirytusowy, <u>gorczyca</u> , cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka <u>jaj</u>), keczup (przecier pomidorowy, cukier, ocet spirytusowy, skrobia kukurydziana, sól, naturalne aromaty), sok pomarańczowy	Makaron z indykiem w sosie curry 255 g Składniki: makaron <u>pszenny</u> , filet z indyka, woda, śmietana (<u>z mleka</u>), ser żółty (<u>z mleka</u>), cebula, czosnek, curry, sól, pieprz	Chrupiąca ryбка 120 g Składniki: polędwica z dorsza (<u>ryba</u>), <u>jaj</u> , mąka <u>pszenna</u> , bułka tarta (mąka <u>pszenna</u> , mąka <u>żytnia</u> , drożdże, woda, sól) sól, pieprz Sos czosnkowy 30 g Składniki: jogurt naturalny (<u>z mleka</u>), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet spirytusowy, <u>gorczyca</u> , cukier, sól, przyprawy), woda, <u>żółtka jaj</u> kurzych), czosnek, sól	Naleśniki z serem, sosem waniliowym i brzoskwiniami 2 sztuki Składniki: mąka <u>pszenna</u> , woda, ser twarogowy (<u>z mleka</u>), cukier, <u>jaj</u> kurze, <u>mleko</u> w proszku, aromat waniliowy, olej rzepakowy
Kasza jęczmienna na sypko 80 g Składniki: kasza <u>jęczmienna</u> , masło (<u>z mleka</u>), sól	Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól	Trio warzywne na parze 80 g Składniki: marchew, kalafior, brokuł	Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól	
Kiszony ogórek, papryka czerwona 80 g Składniki: ogórek kiszony (woda, ogórek gruntowy, sól, koper, czosnek), papryka	Surówka z kapusty 60 g Składniki: kapusta, marchew, olej rzepakowy, ocet jabłkowy, koper, cukier, sól	Czerwona kapusta po azjatycku 60 g Składniki: kapusta czerwona, marchew, oliwa z oliwek, ocet jabłkowy, <u>sezam</u> , cukier, sos <u>sojowy</u> (<u>soja</u> , woda, sól, barwnik E 150c, mąka <u>pszenna</u> , cukier, guma ksantanowa), czosnek	Salata zielona z dressingiem 35 g Składniki: sałata lodowa, oliwa z oliwek, sok ze świeżej cytryny, miód pszczeli, musztarda (woda, <u>gorczyca</u> biała, ocet, cukier, sól, kurkuma), sól, pieprz, koperek, natka pietruszki, czosnek	Marchew
Lemoniada grejpfrutowa 200 ml Składniki: woda, sok z grejpfruta, herbata czarna, miód	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, aronia, truskawka, agrest, jabłko, miód	Sok tłoczony 200 ml Składniki: jabłko, ananas, ogórek, jarmuż	Herbata z lipy 200 ml Składniki: woda, miód, herbata z lipy	Lemoniada miętowa 200 ml Składniki: woda, miód, sok z cytryny, herbata z mięty
Chrupiąca marchew	Serek homogenizowany 150 g zawiera: twaróg odtłuszczony (<u>z mleka</u>), śmietanka (<u>z mleka</u>)	Mix owoców i warzyw Składniki: kalarepa, banan, melon	Pomarańcza Herbatniki BeBe 16g zawiera: (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u>)	Wafle ryżowe z polewą malinową zawiera: serwatka (<u>z mleka</u>), lecytyna (<u>z soi</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.](#)