

Jadłospis szkolny 26.01. – 30.01.2026

26.01. Poniedziałek	27.01. Wtorek	28.01. Środa	29.01. Czwartek	30.01. Piątek
Zupa ogórkowa z ziemniakami 150 ml Składniki: woda, ogórek kiszony (woda, ogórek gruntowy, sól, koper, czosnek), ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, kurczak, śmietana (<u>z mleka</u>), por, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki	Krupnik z kaszą pęczak 150 ml Składniki: woda, porcja rosółowa z indyka, ziemniaki, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , kasza pęczak <u>jęczmienna</u> , masło klarowane (<u>z mleka</u>), por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki	Zupa jarzynowa z fasolka szparagową 150 ml Składniki: woda, makaron <u>pszenny</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, fasolka szparagowa, porcja rosółowa z indyka, masło klarowane (<u>z mleka</u>), natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Zupa rybną z pomidorami 150 ml Składniki: woda, filet z miruny (<u>ryba</u>), ziemniaki, pomidory krojone (pomidory, zagęszczony sok pomidorowy, kwas cytrynowy), marchew, <u>seler</u> , pietruszka, por, sok z cytryny, mąka <u>pszenna</u> , olej, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz	Grochówka z ziemniakami 150 ml Składniki: woda, ziemniaki, groch, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , boczek wędzony (boczek wieprzowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu), golonka wieprzowa, por, natka pietruszki, sól, majeranek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Spaghetti po bolońsku 270 g Składniki: makaron <u>pszenny</u> , łopatka wieprzowa, 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	Kotlet schabowy 100 g Składniki: schab, bułka tarta (mąka <u>pszenna</u> , mąka <u>żytnia</u> , drożdże, woda, sól), olej rzepakowy, <u>jaja</u> , mąka <u>pszenna</u> , sól, pieprz	Gulasz drobiowy 130 g Składniki: woda, udo z kurczaka, koncentrat pomidorowy, śmietana (<u>z mleka</u>), masło klarowane (<u>z mleka</u>), papryka wędzona, papryka słodka, czosnek, majeranek, rozmaryn suszony, papryka ostra, sól, imbir	Jajo sadzone 1 sztuka Składniki: <u>jajo</u> kurze, sól, olej rzepakowy	Warzywa w sosie słodko-kwaśnym 140 g Składniki: mieszanka chińska, woda, papryka kolorowa, ananas, szczypiorek, cebula, koncentrat pomidorowy, sos sojowy (woda, <u>soja</u> , sól, mąka <u>pszenna</u> , cukier, guma ksantanowa) skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, imbir świeży, czosnek, sól, pieprz
Salata zielona z dressingiem i mozzarellą 40 g Składniki: sałata lodowa, ser mozzarella (<u>z mleka</u>), oliwa z oliwek, sok z cytryny, miód, musztarda (woda, <u>gorczyca</u> biała, ocet, cukier, sól, kurkuma), sól, pieprz, koperek, natka pietruszki, czosnek	Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól	Kluski śląskie 100 g Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól	Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól	Żółty ryż 80 g Składniki: ryż paraboliczny, olej rzepakowy, sól, kurkuma
	Marchewka z groszkiem 60 g Składniki: marchew z groszkiem mrożona, woda, śmietana (<u>z mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> , masło (<u>z mleka</u>), cukier, sól	Buraczki zasmażane 90g Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> , cytryna, sól biała, pieprz	Mizeria ze śmietaną 60 g Składniki: ogórek, śmietana (<u>z mleka</u>), szczypiorek, koperek	
Herbata ziołowa 200 ml Składniki: woda, miód, rumianek, melisa	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, porzeczka, agrest, jabłko, miód	Sok tłoczony 200 ml Składniki: jabłko, marchew, kurkuma, pigwa	Sok owocowy 200 ml Składniki: jabłko, wiśnia, winogrono, malina	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, gruszka, jabłko, miód
Baton muesli z bananem 40 g zawiera: płatki <u>owsiane</u> , lecytyna (<u>z soi</u>)	Mandarynka	Jabłko Herbatniki BeBe 16g zawiera: (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u>)	Kefir z malinami Składniki: kefir (<u>z mleka</u>), malina, miód	Baton granola z miodem 40g zawiera: płatki <u>owsiane</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.](#)