

Jadłospis szkolny 07.01. – 09.01.2026

05.01. Poniedziałek	06.01. Wtorek	07.01. Środa	08.01. Czwartek	09.01. Piątek
		Zupa jarzynowa z batatami 150 ml Składniki: woda, bataty, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , kalafior, brokuł, śmietana (<u>z mleka</u>), por, masło klarowane, sól, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz	Zupa pomidorowa z makaronem 150 ml Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), marchew, <u>seler</u> , pietruszka, makaron <u>pszenny</u> , koncentrat pomidorowy, masło klarowane (<u>z mleka</u>), śmietana (<u>z mleka</u>), por, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Krupnik z kaszą jęczmienną 150 ml Składniki: woda, filet z indyka, ziemniaki, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , kasza <u>jęczmienna</u> , masło klarowane (<u>z mleka</u>), por, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy
		Spaghetti po bolońsku 270 g Składniki: makaron <u>pszenny</u> , łopata wieprzowa, pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwas cytrynowy), woda, cebula, ser parmezan (<u>z mleka</u>), koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, oregano suszone, papryka słodka, sól, masło klarowane (<u>z mleka</u>), pieprz, papryka ostra, czosnek	Paluszki z filetów rybnych 100 g Składniki: filety z mintaja, mąka <u>pszenna</u> , sól, przyprawy, drożdże, olej rzepakowy, woda, grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy Sos czosnkowy 30 g Składniki: majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet spirytusowy, <u>gorczyca</u> , cukier, sól, przyprawy), woda, <u>żółtka jaj</u> kurzych), jogurt naturalny (<u>z mleka</u>), czosnek, sól	Pierogi ruskie ze smażoną cebulką i śmietanowym kleksem 150 g 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
			Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g Składniki: ziemniaki, <u>mleko</u> krowie, masło (<u>z mleka</u>), koperek, sól	
		Salata zielona z ziarnami 35 g Składniki: sałata lodowa, oliwa z oliwek, sok z cytryny, miód pszczeli, musztarda (woda, <u>gorczyca</u> biała, ocet, cukier, sól, kurkuma), ziarno słonecznika, czarnuszka, sól, pieprz, koperek, natka pietruszki, czosnek	Surówka z kiszonej kapusty 50 g Składniki: kapusta kiszona (kapusta, sól, marchew), marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, pieprz	Marchew do chrupania
		Sok tłoczony 200 ml Składniki: jabłko, gruszka, seler naciowy, burak	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, jabłko, truskawka, rabarbar, miód	Herbata czarna z cytryną 200 ml Składniki: woda, miód, sok z cytryny, herbata czarna
		Jabłko, mandarynka	Mandarynka, banan	Mix owoców Herbatniki BeBe 16g zawiera: (<u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</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.](#)